VISIT…

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР

НАСТАВЛЕНИЕ
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ СОЮЗА ССР

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР
МОСКВА—1959

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР

НАСТАВЛЕНИЕ
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ СОЮЗА ССР

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР
МОСКВА—1959

Настоящее Наставление определяет систему физической подготовки в Вооруженных Силах Союза ССР. В нем изложены основы организации и методики физической подготовки, порядок проведения занятий и техника выполнения физических упражнений, приемов и действий.

Наставлением наравне с воинскими частями и подразделениями руководствуются все штабы, управления, учреждения и учебные заведения Вооруженных Сил Союза ССР.

С выходом настоящего Наставления утрачивает силу Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-морских сил 1954 г.

Глава первая

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

I. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Современные боевые действия требуют от военнослужащих предельного напряжения моральных и физических сил. Успешно действовать в современном бою может только морально устойчивый, волевой, хорошо обученный, обладающий большой выносливостью и разносторонне физически подготовленный воин.

2. Физическая подготовка в Вооруженных Силах СССР направлена на повышение физических способностей военнослужащих к искусным, стремительным, напряженным действиям, успешному использованию оружия, управлению боевой техникой в сложных условиях современного боя. Поэтому **физическая подготовка является важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания всего личного состава Вооруженных Сил СССР.**

Физическая подготовка в Вооруженных Силах содействует формированию разносторонне физически развитых и закаленных граждан Советского Союза.

3. Общими задачами физической подготовки всего личного состава Вооруженных Сил являются:

— развитие большой физической выносливости, силы, ловкости и быстроты в действиях; воспитание инициативы и находчивости, смелости и решительности, уверенности в своих силах, внимательности, быстроты ориентировки и скорости реакции; выработка способности действовать точно и сноровисто в условиях физического утомления и нервного напряжения, а также умения быстро переключаться с одного вида действий на другой;

— овладение навыками ускоренного передвижения шагом и бегом, передвижения на лыжах, плавания, преодоления препятствий, метания гранат и рукопашного боя;

— укрепление здоровья и закаливание, улучшение физического развития; повышение выносливости к действиям в противогазе и защитной одежде, устойчивости организма к влиянию проникающей радиации, перегревания и других неблагоприятных факторов, возникающих при боевой деятельности.

4. Специальными задачами физической подготовки являются:

— **в стрелковых подразделениях** — развитие скоростной выносливости, способности быстро действовать с современным оружием и техникой; подготовка к ускоренному пешему передвижению на местности, преодолению разнообразных препятствий полевого и городского типа, быстрой посадке на бронетранспортеры и автомобили и высадке с них, к умелым действиям гранатой.

штыком, прикладом и ножом, к маршам и выполнению боевых приемов на лыжах, к плаванию в обмундировании и с оружием;

— **в танковых подразделениях** — развитие быстроты действий, скорости реакции, силы и силовой выносливости; совершенствование навыков, необходимых для быстрых действий внутри танка (самоходно-артиллерийской установки) и около него;

— **в артиллерийских подразделениях** — развитие большой физической силы и силовой выносливости; повышение быстроты в поднимании и переноске тяжестей, в посадке на тягачи и автомобили и высадке с них;

— **в подразделениях горнострелковых частей,** кроме задач, указанных для стрелковых, танковых или артиллерийских подразделений, — выработка умения быстро передвигаться в горах, преодолевать разнообразные горные препятствия и выполнять другие действия на горной местности;

— **в подразделениях воздушно-десантных войск,** кроме задач, указанных для стрелковых, танковых или артиллерийских подразделений, — развитие большой скоростной выносливости, смелости, находчивости и решительности; укрепление мышц и связок ног; обучение приемам нападения и защиты с различным оружием и без оружия; совершенствование в плавании, прыжках в воду и нырянии; повышение способности к ориентировке и владению своим телом в воздухе, устойчивости к укачиванию; подготовка к парашютным прыжкам с помощью специальных подготовительных упражнений;

— **в подразделениях радиотехнических войск** — повышение способности к перенесению длительных статических напряжений, малоподвижных однообразных положений — статической выносливости; выработка быстроты реакции и точности движений для действий со специальной техникой;

— **в летных подразделениях** — повышение устойчивости летного состава к перегрузкам, кислородному голоданию и укачиванию, к резким перепадам температуры и давления; развитие выносливости к кратковременным и часто повторяющимся действиям с высоким нервным и физическим напряжением; повышение быстроты ориентировки и осмотрительности, быстроты реакции; повышение внимания и умения точно координировать свои действия в сложной и быстро меняющейся обстановке; сохранение работоспособности при длительном пребывании в условиях ограниченной подвижности; у летного состава дальней и военно-транспортной авиации, кроме того, — развитие выносливости к продолжительным полетам в сложных условиях;

— **на кораблях Военно-Морского Флота** — повышение устойчивости к укачиванию, к воздействию вибраций и к резким перепадам температуры воздуха; выработка способности сохранять равновесие и выполнять работу на качающейся опоре; развитие ориентировки и глазомера для действий на море; освоение приемов лазания, передвижения в узкостях кораблей; совершенствование в плавании в открытом море, на волне и против течения; обучение буксировке в воде грузов и товарища, раздеванию в воде, нырянию в глубину и на дальность; прыжкам в воду; обу-

чение и совершенствование в управлении шлюпкой в различных условиях погоды и состояния моря; для личного состава подводных кораблей, кроме того, — повышение устойчивости к кислородному голоданию, резким перепадам атмосферного давления, продолжительному пребыванию в условиях ограниченной подвижности.

5. Основным средством решения общих и специальных задач физической подготовки военнослужащих являются физические упражнения[1], изложенные в настоящем Наставлении.

Применение физических упражнений в Вооруженных Силах постоянно сочетается с соблюдением гигиенических правил и использованием естественных сил природы (воздуха, солнца и воды).

6. Отдельные качества и способности военнослужащих совершенствуются путем применения преимущественно тех или иных видов физических упражнений.

Общая выносливость вырабатывается при помощи продолжительного бега, марш-бросков, передвижения на лыжах, спортивных игр, плавания и гребли, а также многократного (вызывающего утомление) повторения других упражнений, главным образом связанных с бегом.

Сила развивается выполнением упражнений, требующих значительного и максимального напряжения мышц — упражнения в поднимании тя-

---

[1] Под физическими упражнениями следует понимать также все приемы и действия, применяемые в процессе физической подготовки.

жестей, силовые упражнения на гимнастических снарядах и препятствиях, упражнения и приемы борьбы, связанные с подниманием или преодолением сопротивления партнера.

Силовая выносливость достигается многократным повторением упражнений, требующих значительного напряжения мышц, или выполнением силовых действий в состоянии утомления (после других упражнений, дающих большую физическую нагрузку).

Быстрота действий развивается при выполнении упражнений с максимальной скоростью — бег на дистанцию до 200 м, перебежки, спортивные игры, прыжки в длину и высоту и выполнение некоторых приемов рукопашного боя.

Скоростная выносливость развивается путем продолжительного выполнения скоростных упражнений — бег на дистанцию до 400 м, многократное пробегание коротких отрезков с небольшими перерывами, — а также выполнения скоростных упражнений в состоянии утомления.

Ловкость вырабатывается выполнением сложных по координации гимнастических упражнений и прыжков, акробатических упражнений, преодолением препятствий, спортивными играми, прыжками в воду, спусками и поворотами на лыжах, проведением приемов рукопашного боя с партнером.

Смелость и решительность развиваются при выполнении упражнений, содержащих элементы риска — передвижение на значительной высоте по узкой опоре, прыжки в глубину и через широкие препятствия, упражнения на гимнастических сна-

рядах, связанные с оборотами, стойками и кувырками, соскоки с гимнастических снарядов и опорные прыжки, акробатические упражнения, прыжки в воду, спуски на лыжах, единоборство с партнером.

Быстрота ориентировки, скорость реакции, инициатива и находчивость развиваются при выполнении упражнений по внезапно подаваемым командам, сигналам, вводным командира, а также в процессе спортивных игр и различных единоборств.

Способность действовать точно и сноровисто в условиях физического утомления и нервного напряжения достигается выполнением действий, требующих большой точности (метание гранат, передвижение по узкой опоре, преодоление сложных препятствий), после других действий, дающих большую физическую нагрузку; выполнением комплексных упражнений на полосе препятствий и на гимнастической площадке; участием в спортивных играх и различных состязаниях.

Способность быстро переключаться с одних действий на другие вырабатывается комплексными упражнениями, передвижением по местности с преодолением препятствий и выполнением других действий, передвижением на лыжах по сильнопересеченной местности и с выполнением боевых приемов, а также спортивными играми.

Устойчивость к перегрузкам достигается выполнением упражнений, укрепляющих мышцы живота, упражнений с быстрыми вращениями тела на гимнастических снарядах, особенно на гимнастическом колесе и вращающихся качелях.

Устойчивость к укачиванию достигается выполнением упражнений, связанных с быстрыми изменениями положения головы и всего тела в пространстве — вольные упражнения с наклонами, поворотами и вращением головы, упражнения на гимнастических и специальных снарядах, акробатические упражнения, включающие перевороты, обороты и кувырки.

Устойчивость к кислородному голоданию достигается упражнениями в длительном интенсивном беге, плавании, гребле, а также упражнениями с задержкой дыхания (ныряние).

Устойчивость к перегреванию достигается выполнением упражнений, сопровождающихся значительным теплообразованием (продолжительный бег, марш-броски, интенсивные передвижения на лыжах, спортивные игры), а также путем проведения занятий по физической подготовке в условиях высокой внешней температуры (20—25° и выше).

Способность к перенесению длительных статических усилий и неудобных вынужденных положений повышается путем тренировки в длительном беге, смешанном передвижении, гребле, путем многократного выполнения упражнений, требующих большого физического напряжения, а также выполнения упражнений в состоянии утомления.

Сопротивляемость организма влиянию радиации, отравляющих веществ и инфекции повышается в результате разностороннего его укрепления, закаливания и улучшения тренированности с помощью применения всех средств и методов физической подготовки.

7. Формами физической подготовки военнослужащих являются: учебные занятия, утренние физические упражнения (зарядка), физические упражнения в условиях ограниченной подвижности и перед дежурством у аппаратов и приборов, попутная физическая тренировка, спортивная работа.

Учебные занятия по гимнастике, передвижению, преодолению препятствий и рукопашному бою, лыжной подготовке, плаванию, легкой атлетике, спортивным играм, гребле (в ВМФ) проводятся со всем личным составом в учебное (служебное) время: в частях сухопутных войск — в составе взвода или роты — командирами взводов и рот; в авиационных частях — по эскадрильям, с летным составом — начальниками физической подготовки и спорта, с остальным составом — назначенными офицерами; на кораблях — в составе групп, создаваемых в боевых частях и службах, численностью в 25—30 человек — назначенными офицерами; в учебных заведениях — по взводам (классным отделениям) — командирами взводов и преподавателями физической подготовки; с офицерами, генералами и адмиралами — по группам — назначенными офицерами или методистами.

Содержание учебных занятий в различных видах Вооруженных Сил и родах войск, а также с различными группами офицеров, генералов и адмиралов определяется соответствующими программами, составленными на основании настоящего Наставления.

Утренние физические упражнения (зарядка) проводятся ежедневно (кроме выходных и празд-

ничных дней) согласно распорядку дня со всем личным составом части [1].

Зарядка проводится в составе взвода или роты; в летных частях — по эскадрильям; на кораблях 1 и 2 ранга — в составе групп, башен, батарей и служб. Руководят зарядкой наиболее подготовленные сержанты и старшины. Зарядка в составе батальона или части (под оркестр), а также зарядка с плаванием проводятся под руководством офицера. Офицеры, генералы и адмиралы выполняют зарядку самостоятельно, а при казарменном или лагерном расположении — организованно по группам согласно настоящему Наставлению.

Физические упражнения в условиях ограниченной подвижности и перед дежурством у аппаратов и приборов представляют собой специальный комплекс упражнений и проводятся по усмотрению командира в различных условиях (в самолетах, в отсеках кораблей, в траншеях, укрытиях, вагонах и т. п.), а перед заступлением на дежурство — в назначенных для этого местах.

Попутная физическая тренировка проводится регулярно во время следования на занятия по боевой подготовке и при возвращении с них в дни и часы по усмотрению командира взвода (роты). Содержанием попутной тренировки являются ходьба и бег, передвижение на лыжах, преодоление препятствий, многократная посадка на транспортные средства, высадка с них и другие действия.

---

[1] Под воинской частью здесь и дальше следует понимать также соответствующие корабли и военно-учебные заведения.

Спортивная работа в подразделениях и частях проводится в свободное от занятий время и в выходные дни в виде спортивных тренировок, спортивных состязаний по различным видам спорта, военно-прикладных состязаний, спортивных игр (футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол, городки, водное поло), массовых подвижных игр («из круга в круг», «прыгай ловко», «кто быстрее», «подсекалка», «переноска тяжести», «борьба за мяч», «мяч в кругу», «подвижная цель» и др.), а также в виде массовых выступлений и спортивных праздников.

Время проведения спортивной работы предусматривается распорядком дня части.

8. Развитие у военнослужащих необходимых физических и волевых качеств, совершенствование двигательных навыков осуществляются как путем проведения различных форм физической подготовки, так и с помощью **физической тренировки в процессе боевой подготовки.**

В зависимости от вида боевой подготовки и содержания занятия средствами физической тренировки могут являться: многократное выполнение на скорость и точность разнообразных действий со штатным оружием и техникой, передвижение различными способами с попутным преодолением препятствий и заграждений, применение приемов метания гранат и рукопашного боя и т. п.

9. Специальная направленность физической подготовки личного состава различных видов Вооруженных Сил и родов войск достигается:

— включением в программы тех или иных разделов физической подготовки и физических упражнений, а также выделением на занятия по

отдельным разделам различного количества часов;

— применением на зарядке специальных упражнений — вольных, на гимнастических снарядах и полосах препятствий;

— использованием для спортивной работы наиболее ценных для данного вида Вооруженных Сил (рода войск, воинской специальности) видов спорта и военно-прикладных физических упражнений;

— осуществлением в ходе боевой подготовки тренировки в выполнении характерных для данной воинской специальности приемов и действий;

— проведением проверок по специальным нормативам для видов Вооруженных Сил и родов войск.

10. Политическое обеспечение физической подготовки и спорта включает следующие основные мероприятия:

— разъяснение личному составу решений Коммунистической партии и Советского правительства по вопросам физической культуры и спорта, преимуществ советской системы физического воспитания, значения физической подготовки и спорта в воинском обучении и воспитании, в повышении боевого мастерства, укреплении здоровья и повышении физической закалки;

— доведение до всего личного состава и в первую очередь до молодых солдат нормативов и требований по физической подготовке, вытекающих из указаний и приказов Министра обороны СССР и конкретных задач боевой подготовки;

— популяризацию спортивных достижений и рекордов подразделений и части, сдачи норм

комплекса ГТО и выполнения личным составом норм спортивных разрядов, показателей командных состязаний между подразделениями на первенство и кубки части, передового опыта работы командиров и нештатных инструкторов спорта в организации и проведении физической подготовки и спортивной работы;

— организацию среди военнослужащих, между подразделениями социалистического соревнования в достижении лучших показателей по нормативам физической подготовки, в выполнении норм комплекса ГТО, освоении норм спортивных разрядов и обновлении спортивных рекордов, при этом передовую роль в соревновании должны играть коммунисты и комсомольцы;

— оказание помощи командирам в организации спортивной работы, вовлечении всего личного состава в регулярные занятия спортом, а также в создании и оборудовании спортивных площадок и других мест для занятий физической подготовкой и спортом.

Командиры, политработники и партийные организации обязаны обеспечить активное участие всех коммунистов, комсомольских организаций и культпросветучреждений в решении задач физической подготовки и спорта, проводить лекции, беседы и демонстрацию кинофильмов по физической подготовке и спорту, оборудовать фотовыставки, выставки завоеванных спортивных призов, организовывать передачи по радио и телевидению, показательные физкультурные выступления, спортивные праздники и другие агитационно-пропагандистские мероприятия.

11. Физическая подготовка военнослужащих проводится при постоянном медицинском обеспечении и контроле, осуществляемых врачами.

Медицинское обеспечение и контроль за физической подготовкой охватывают следующие мероприятия:

— проведение периодических медицинских обследований военнослужащих и рекомендация уровня допустимых для них физических нагрузок в соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием и уровнем физической подготовленности (определение принадлежности военнослужащих к той или иной медицинской группе);

— участие войсковых врачей в планировании физической подготовки, составление планов закаливания;

— проведение санитарно-просветительной работы с военнослужащими по вопросам гигиены физической подготовки, закаливания, влияния на организм физической подготовки и спорта;

— привитие военнослужащим навыков самоконтроля;

— надзор за санитарным состоянием мест занятий по физической подготовке и спорту;

— контроль за проведением занятий по физической подготовке, за спортивными тренировками и состязаниями с целью установления правильной дозировки физических нагрузок и проверки выполнения санитарно-гигиенических требований;

— обработка результатов медицинских наблюдений и представление командиру предложений по дальнейшему улучшению работы по физической подготовке и спорту.

Медицинское обеспечение осуществляется в со-

ответствии с Руководством по медицинскому обеспечению физической подготовки и спорта в Советской Армии и на Военно-Морском Флоте.

12. Каждый командир обязан использовать все формы и средства физической подготовки для повышения боеспособности своих подчиненных.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

13. В организацию физической подготовки входят:

— планирование;

— подготовка командиров, проводящих занятия;

— материальное обеспечение занятий;

— контроль за ходом физической подготовки.

14. Планирование физической подготовки в части осуществляется соответствующим штабом при обязательном участии начальника физической подготовки и спорта, а также врача.

В документах планирования боевой подготовки отражаются следующие вопросы физической подготовки:

— расчет учебных часов на физическую подготовку по темам и упражнениям;

— сроки отработки программного материала с личным составом подразделений;

— дни проведения занятий по физической подготовке с офицерами;

— дни проведения с офицерами и сержантами инструкторско-методических, показных занятий и их тематика;

— сроки проведения семинаров нештатных инструкторов спорта подразделений, судей и трене-

ров по видам спорта, а также сборов спортивных команд части (соединения).

Кроме того, в части на каждый месяц разрабатываются:

— план проведения утренних физических упражнений — зарядки (приложение 1);

— расписание занятий по физической подготовке с офицерами;

— график использования подразделениями мест для занятий по физической подготовке.

План спортивных мероприятий составляется спортивным комитетом по периодам обучения и утверждается командиром части.

15. Физическая подготовка планируется, исходя из следующих основных требований:

— физическая подготовка молодых солдат начинается со дня прибытия их в часть;

— утренние физические упражнения (зарядка) проводятся с чередованием различных вариантов в течение недели;

— учебные занятия по физической подготовке проводятся с примерно равными промежутками между занятиями;

— продолжительность учебного занятия по физической подготовке — 1 учебный час (50 минут), по лыжной подготовке, как правило, — 2 учебных часа;

— занятия в спортивных командах проводятся, как правило, два — три раза в неделю, продолжительностью 90—120 минут.

Все мероприятия по физической подготовке и спорту на протяжении каждой недели распределяются равномерно с учетом общей физической нагрузки военнослужащих.

16. Командир, проводящий занятия по физической подготовке, обязан:

— уметь организовать и провести занятие, правильно показать упражнение (прием, действие) и кратко его объяснить;

— знать влияние физических упражнений на организм, различать признаки утомления, знать и учитывать степень физической подготовленности подчиненных и состояние их здоровья;

— уметь правильно определять физическую нагрузку для всей группы и для отдельных занимающихся;

— осуществлять мероприятия по предупреждению травм (повреждений) и несчастных случаев, обеспечивать помощь и страховку;

— знать и соблюдать на занятиях правила закаливания военнослужащих и санитарно-гигиенические требования;

— использовать все средства для повышения заинтересованности и активности занимающихся, поощрять военнослужащих, достигших отличных результатов или значительно повысивших показатели своей физической подготовленности.

17. Подготовка командиров, проводящих занятия по физической подготовке, обеспечивается путем теоретических, показных и инструкторско-методических занятий, а также путем самостоятельной подготовки.

Теоретические занятия проводятся с целью ознакомления с научными и организационно-методическими основами физической подготовки, изучения руководящих документов по физической

подготовке и спорту. Занятия проводятся с использованием учебных кинофильмов и других наглядных пособий.

Показные занятия имеют целью показать офицерам и сержантам правильную организацию и методику проведения занятий.

Инструкторско-методические занятия проводятся с целью совершенствования навыков офицеров и сержантов в организации занятий в подразделениях, в методике обучения и тренировки по тому или иному разделу физической подготовки, виду спорта. В ходе занятия руководитель проверяет практическую подготовку инструктируемых и знание ими настоящего Наставления по вопросам, относящимся к проведению предстоящих занятий в подразделениях.

Самостоятельная подготовка заключается в уяснении руководителем задач и содержания предстоящего занятия, в составлении им плана-конспекта занятия, в самостоятельной отработке намеченных к изучению и недостаточно усвоенных упражнений, в изучении необходимой методической литературы и наглядных пособий, в проверке состояния мест предстоящих занятий, оборудования и инвентаря.

18. Учебные занятия по физической подготовке организуются со всеми офицерами, генералами и адмиралами, кроме офицеров, лично проводящих занятия в подразделениях.

Для занятий по физической подготовке офицеры (генералы, адмиралы) в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья распределяются на три группы:

Первая группа — офицеры в возрасте до 36 лет — изучает упражнения и подвергается проверке в объеме настоящего Наставления.

Вторая группа — офицеры в возрасте от 36 до 46 лет — изучает упражнения по Наставлению с ограничением их трудности и физической нагрузки при тренировке; эта группа проверяется по облегченным нормативам.

Третья группа — офицеры в возрасте от 46 до 55 лет — изучает наиболее доступные упражнения без сдачи нормативов.

Офицеры, по своему возрасту относящиеся ко второй или третьей группе, но имеющие хорошее физическое состояние и длительное время систематически занимающиеся физической подготовкой, могут с разрешения врача переводиться в более сильную группу.

Офицеры, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, препятствующие их занятиям физической подготовкой в своей возрастной группе, по заключению врача занимаются во второй или третьей группе.

Офицеры старше 55 лет, а также те, которые по состоянию здоровья не могут быть допущены к занятиям физической подготовкой в указанных группах, занимаются лечебной физкультурой под руководством методистов и постоянным контролем врача.

19. Материальное обеспечение занятий по физической подготовке включает:

— оборудование специальных мест для занятий;

— выбор и подготовку участков и маршрутов

для проведения занятий на местности или на палубе корабля [1];

— подготовку учебного оружия и инвентаря.

В части и подразделениях создаются специально оборудованные места занятий и подсобные сооружения.

В полку:

— стадион с полем для игр в ручной мяч и футбол, легкоатлетическими дорожками, ямами для прыжков и местами для зрителей;

— спортивный зал;

— городок со специальной аппаратурой (в летных и воздушно-десантных частях);

— полосы препятствий;

— водная станция на естественном водоеме или искусственный открытый бассейн длиной не менее 25 м;

— кладовая для хранения спортивного инвентаря.

В батальоне:

— гимнастическая площадка с оборудованным гимнастическим городком и двумя — тремя комплектами гимнастических снарядов;

— площадки для игр в баскетбол и волейбол.

В роте:

— площадки для игры в волейбол и для занятий гимнастикой;

---

[1] На палубе корабля занятия по физической подготовке проводятся в случаях, когда нет возможности провести их на специально оборудованных местах береговых баз.

— места для хранения лыж (зимой).

В роте изготавливаются и хранятся необходимые для занятий по физической подготовке макеты оружия, учебные гранаты (болванки), патронные (снарядные) ящики и пр.

20. Форма одежды устанавливается: для утренней зарядки — командиром части, а для учебных занятий по физической подготовке — командирами подразделений. В зависимости от характера выполняемых упражнений, уровня подготовленности и степени закаленности личного состава, а также состояния погоды устанавливается та или иная форма одежды.

Для утренней зарядки [1], гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр:

Форма № 1 — в трусах и тапочках (ботинках); при наличии чистой, покрытой травой или песком площадки и возможности вымыть после занятий ноги — без обуви.

Форма № 2 — в шароварах (брюках), сапогах (ботинках), без головного убора, с обнаженным торсом.

Форма № 3 — в повседневно-полевом обмундировании, без поясного ремня и головного убора, воротник расстегнут; для личного состава ВМФ — в брюках и тельняшках; для офицеров — в полевом обмундировании (в ВМФ — повседневная для строя) без снаряжения и головного убора,

---

[1] Условия применения форм одежды на зарядке в зависимости от температуры воздуха приведены в приложении 2.

воротник расстегнут или в повседневном обмундировании без кителя, галстука и головного убора, воротник рубашки расстегнут.

Форма № 4 (только для зарядки) — в повседневно-полевом обмундировании, головных уборах и перчатках, поясной ремень ослаблен, воротник расстегнут, без шинелей; для личного состава ВМФ — в рабочем обмундировании.

В гимнастических залах при формах одежды № 2 и № 3 по усмотрению командира разрешаются занятия в тапочках.

Для передвижения, преодоления препятствий и рукопашного боя — в повседневно-полевой (рабочей) форме одежды, без оружия или с оружием, без снаряжения или в полевом снаряжении (с облегченной выкладкой). Для офицеров — полевая (в ВМФ — повседневная для строя). Разрешается расстегнуть воротник и ослабить поясной ремень.

Для лыжной подготовки — в повседневно-полевой форме одежды, в шинелях или без них, без оружия или с оружием, без снаряжения или в полевом снаряжении (с облегченной выкладкой). Занятия с офицерами по усмотрению командира части могут проводиться в спортивной одежде и обуви.

Для плавания — в трусах или плавках; для военно-прикладного плавания — в повседневно-полевом (рабочем) обмундировании, без оружия или с оружием.

Для курсантов, слушателей и преподавателей физической подготовки и спорта по усмотрению

начальника военно-учебного заведения для занятий по гимнастике, лыжной подготовке, легкой атлетике и спортивным играм может устанавливаться спортивная форма одежды.

Для занятий в спортивных командах и участия в состязаниях по различным видам спорта форма одежды устанавливается в зависимости от видов спорта и действующих правил состязаний.

21. На занятиях по физической подготовке для выполнения физических упражнений, приемов и действий, кроме команд, предусмотренных Строевым уставом, применяются специальные команды, которые излагаются в соответствующих главах Наставления.

22. Контроль за ходом физической подготовки осуществляется соответствующими командирами (начальниками) и заключается в проверке ими выполнения организационных и методических требований настоящего Наставления, а также в периодической проверке уровня физической подготовленности личного состава.

С целью получения данных о физической подготовленности молодых солдат по прибытии их в часть и в конце раздельного обучения проводятся проверки по следующим упражнениям: бег на 100 м, кросс на 1 км, подтягивание на перекладине.

III. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

23. Процесс физической подготовки складывается из обучения и тренировки.

Обучение заключается в целенаправленной и последовательной передаче руководителем и усвоении обучаемыми знаний, умения и навыков, необходимых для технически правильного выполнения физических упражнений.

Тренировка заключается в систематическом, многократном повторении разученных упражнений с постепенным усложнением условий их выполнения и нарастанием физической нагрузки. В ходе тренировки регулярно проводятся личные и командные состязания. Тренировка и состязания имеют решающее значение для совершенствования физических и волевых качеств, а также выработки способности применять приобретенные навыки в сложной обстановке.

Обучение и тренировка неразрывно связаны и составляют единый процесс физической подготовки военнослужащих. Обучение содержит элементы тренировки; во время тренировки продолжается совершенствование навыков в выполнении физических упражнений.

24. При обучении и тренировке должны соблюдаться следующие методические принципы (требования):

— **сознательность,** достигаемая разъяснением задач физической подготовки, сущности изучаемых упражнений, их значения для боевой подготовки и влияния на организм;

— **активность,** достигаемая четкой организацией занятий, живым и интересным их проведением с использованием разнообразных средств и методов, выполнением упражнений в порядке состязаний, оценкой и поощрением обучаемых, пре-

доставлением им времени для самостоятельного выполнения упражнений;

— **наглядность,** достигаемая образцовым показом изучаемых упражнений и доходчивым объяснением, использованием учебных кинофильмов, плакатов, схем и других наглядных пособий;

— **систематичность,** обеспечиваемая регулярным проведением занятий по физической подготовке и спорту с перерывами не более трех дней на протяжении всего срока службы;

— **постепенность и доступность,** достигаемые правильным распределением учебного материала по периодам обучения и отдельным занятиям, соблюдением на занятиях последовательности в переходе от легких и простых к более сложным и трудным упражнениям, постепенностью в повышении физической нагрузки при обязательной посильности для занимающихся отдельных упражнений и общей физической нагрузки;

— **прочность** знаний и навыков, достигаемая многократным повторением упражнений в различных сочетаниях и разнообразных условиях.

Все методические требования осуществляются на занятиях по физической подготовке в единстве и взаимной связи.

25. Обучение и тренировка как единый процесс физической подготовки осуществляются в такой последовательности:

— ознакомление с упражнением (приемом, действием);

— разучивание упражнения;

— тренировка в выполнении упражнения.

Ознакомление должно способствовать созданию у обучаемых правильного представления об упражнении. Для ознакомления необходимо:

— назвать упражнение согласно настоящему Наставлению;

— образцово показать упражнение в целом;

— указать влияние упражнения на организм, в каком случае применяется прием, действие;

— если необходимо, показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения, а также дать возможность занимающимся опробовать упражнение в целом.

Разучивание в зависимости от подготовленности занимающихся и сложности упражнения осуществляется:

— в целом, если упражнение несложное, легкодоступное для выполнения;

— по частям или по разделениям, если упражнение сложное, но может быть расчленено на отдельные части; после освоения по частям упражнение выполняется в целом — слитно;

— при помощи подготовительных упражнений, если упражнение сложное или трудное для выполнения и не может быть расчленено на отдельные части.

По ходу выполнения упражнения или после его окончания командир указывает занимающимся на допущенные ошибки и добивается их устранения. Вначале исправляются более существенные и об-

щие для занимающихся ошибки, затем менее существенные и индивидуальные.

Тренировка осуществляется на основе постепенного повышения физической нагрузки путем:

— увеличения дистанции, продолжительности выполнения или количества повторений упражнений;

— повышения темпа и быстроты выполнения упражнений;

— увеличения веса предметов, с которыми выполняются упражнения;

— сокращения перерывов между отдельными упражнениями;

— выбора для передвижения более пересеченной местности, увеличения числа препятствий и их трудности.

Тренировка в выполнении военно-прикладных приемов и действий проводится с усложнением характера упражнений и условий их выполнения в такой последовательности:

— выполнение отдельного приема;

— выполнение приема после других действий, дающих значительную физическую нагрузку;

— выполнение ряда изученных приемов в различных сочетаниях (комплексная тренировка).

Усложнение условий выполнения упражнений достигается:

— выполнением упражнения вначале без оружия и снаряжения, а затем с оружием и снаряжением;

— проведением занятий как на специально под-

готовленных местах, так и на различной по характеру местности;

— выполнением некоторых упражнений в противогазе и защитной одежде.

26. Физическая тренировка в противогазе и защитной одежде осуществляется путем:

— периодического выполнения в противогазе упражнений в преодолении несложных препятствий и в метании гранат;

— проведения в противогазе и защитной одежде части тренировок по передвижению на местности с попутным преодолением препятствий;

— прохождения в противогазе отдельных участков дистанции во время марш-бросков и передвижения на лыжах.

27. Совершенствование двигательных навыков военнослужащих в условиях действий ночью осуществляется в процессе боевой подготовки, по пути на ночные занятия и при возвращении с них.

В необходимых случаях по решению командира части может быть организована специальная физическая тренировка. Во время такой тренировки выполняются изученные на дневных занятиях военно-прикладные приемы и действия: бег в переменном темпе с попутным преодолением препятствий, перебежки, передвижение на лыжах и т. д. Упражнения выполняются вначале при слабой видимости, затем в более темное время; сперва на открытой слабопересеченной местности, затем на местности, более сложной по рельефу.

Особенности выполнения в темноте приемов передвижения и преодоления препятствий осваиваются на занятиях, проводимых в дневное время, по мере изучения этих приемов.

28. Состязания являются важным методом повышения активности занимающихся, позволяющим достигнуть высоких результатов и максимальных физических нагрузок. В процессе тренировки состязания проводятся в виде:

— выполнения на занятиях отдельных упражнений в порядке личных и командных состязаний на скорость, точность, количество повторений т. д.;

— текущих проверок усвоения упражнений с определением занятых мест по личным результатам военнослужащих и командным результатам отделений и взводов;

— периодически организуемых спортивных состязаний.

29. Основной формой физической подготовки является учебное занятие (урок), носящее учебно-тренировочный характер.

Учебное занятие состоит из трех частей — подготовительной, основной и заключительной. Занятие проводится по следующему плану [1] (стр. 34).

30. В проведении учебных занятий по физической подготовке на кораблях 1 и 2 ранга Военно-Морского Флота имеется ряд особенностей.

---

[1] В плане расчет времени дается для одночасового занятия (50 минут). План двухчасового занятия по лыжной подготовке см. ст. 212.

Задачи	Содержание
I. Подготовительная часть — 5—15 минут	
Организация занимающихся	Построение, проверка, краткое объяснение содержания занятия
Общее укрепление организма и подготовка его к более напряженной работе в основной части занятия	Ходьба и бег различными способами. Общеразвивающие упражнения Подготовительные упражнения к упражнениям, изучаемым в основной части занятия
II. Основная часть — 25—42 минуты	
Совершенствование основных двигательных и развитие военно-прикладных навыков Развитие физических и волевых качеств. Повышение устойчивости к влиянию неблагоприятных факторов, возникающих при боевой деятельности Воспитание способности применять усвоенные навыки в сложных условиях	Упражнения, предусмотренные программой: общеразвивающие и военно-прикладные упражнения, игры и эстафеты. Контрольные упражнения
III. Заключительная часть — 3—10 минут	
Приведение организма в относительно спокойное состояние Подведение итогов занятия	Приведение в порядок места занятия и инвентаря. Ходьба и медленный бег. Упражнения в глубоком дыхании Краткая оценка усвоения упражнений (приемов, действий). Индивидуальные задания

В **подготовительную часть** включаются ходьба и бег на месте и по установленным маршрутам, вольные упражнения, упражнения с тяжестями и вдвоем. Упражнения проводятся в местах, назначенных подразделениям согласно распределению мест занятий, по общим командам инструктора физической подготовки корабля с использованием радиотрансляционной сети.

Основная часть носит комплексный характер. В этой части занятия выполняются различные упражнения на корабельных устройствах и специальных гимнастических снарядах (на выстреле, штормтрапе, скобтрапе, горизонтальном тросе, шесте, гимнастической раме и т. п.), акробатические упражнения, поднимание и переноска тяжестей, приемы нападения и защиты, а также проводятся плавание, прыжки в воду и гребля на шлюпках.

Каждая группа по отделениям (подгруппам) выполняет два вида упражнений согласно графику смены видов физических упражнений. Смена мест занятий производится через 15—16 минут по общей команде инструктора физической подготовки корабля.

В конце основной части в течение 6—8 минут все отделения (подгруппы) одновременно проводят бег по установленным маршрутам с преодолением корабельных препятствий.

В **заключительной** части проводятся медленная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и подводятся итоги занятия. Эта часть занятия прово-

дится одновременно со всем личным составом (по общим командам) или по отделениям (подгруппам).

31. Каждое занятие по физической подготовке должно проводиться с высокой плотностью. Плотность занятия, заключающаяся в возможно более полном использовании учебного времени для практического выполнения упражнений, достигается:

— сокращением времени на перестроения, передвижения при смене мест занятий (снарядов);

— сокращением перерывов между отдельными упражнениями за счет четкой организации, краткости и ясности объяснений;

— выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком (один за другим);

— одновременным выполнением несколькими занимающимися упражнения на одном снаряде;

— наиболее целесообразным использованием оборудования и инвентаря.

32. Командир, проводящий занятия по физической подготовке, отвечает за соблюдение всех мер предупреждения травматизма. К таким мерам относятся:

— постоянное поддержание в образцовом порядке и надлежащем санитарно-гигиеническом состоянии мест занятий;

— систематическая (перед каждым занятием) проверка исправности оборудования, гимнастических снарядов, учебного оружия и инвентаря;

— строгое поддержание на занятиях дисциплины, соблюдение установленного порядка выполнения упражнений и спортивных правил;

— умелое оказание необходимой помощи и страховка при выполнении упражнений.

33. Физическая подготовка допризывной молодежи, а также военнообязанных запаса проводится в соответствии с требованиями настоящего Наставления с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Физическое воспитание в суворовских и нахимовских военных училищах осуществляется согласно специальному Наставлению.

Глава вторая

УТРЕННИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ЗАРЯДКА)

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

34. Утренние физические упражнения (зарядка) являются средством ежедневной физической тренировки военнослужащих и проводятся с целью систематического улучшения их физического состояния.

35. Задачами утренних физических упражнений являются:

— повышение разносторонней физической подготовленности, развитие общей выносливости;

— укрепление здоровья и закаливание;

— быстрое приведение организма после сна в бодрое состояние;

— воспитание привычки к ежедневным физическим упражнениям;

— повышение устойчивости к укачиванию (для летного и корабельного состава).

II. УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАРЯДКИ

36. Зарядка проводится на открытом воздухе независимо от состояния погоды продолжительностью 20—30 минут.

Зарядка начинается спустя 10 минут после подъема. Перед началом зарядки личный состав

должен иметь возможность произвести отправление естественных надобностей. Курение до зарядки запрещается.

37. Дежурный по части в зависимости от состояния погоды объявляет об изменениях в форме одежды, дает указания о подаче сигнала для начала и окончания зарядки и контролирует ее проведение.

38. Места для проведения зарядки закрепляются за подразделениями. Для зарядки зимой отводятся места, хорошо освещенные и защищенные от преобладающих в данной местности ветров. Дистанция для ходьбы и бега размечается согласно таблице, приведенной в ст. 51.

Для проведения зарядки на корабле за подразделениями закрепляются участки свободной площади палубы, намечаются кратчайшие и удобные пути выхода личного состава из кубриков к назначенным для зарядки местам. При недостатке свободной площади военнослужащие для выполнения упражнений размещаются наиболее удобным образом между корабельными устройствами.

Бег на корабле проводится по установленным маршрутам с преодолением корабельных устройств, узких и низких проходов, спусков и подъемов по наклонным и вертикальным трапам и т. п. Для бега на кораблях 1 ранга устанавливаются три маршрута — на полубаке, шкафуте и юте.

При стоянке корабля у стенки зарядка проводится на берегу.

39. На зарядке проводятся:

— ходьба и бег;

— вольные и строевые упражнения;
— упражнения вдвоем, групповые и скоростные упражнения;
— упражнения на гимнастических снарядах, в поднимании тяжестей и на устройствах корабля;
— преодоление препятствий;
— плавание;
— гребля на военно-морских шлюпках (в Военно-Морском Флоте).

40. Для разностороннего воздействия утренних физических упражнений на организм устанавливаются различные варианты проведения зарядки, которые чередуются между собой (см. таблицу на стр. 41).

41. Варианты зарядки применяются:

Первый вариант — в период разучивания вольных упражнений и при проведении зарядки под оркестр.

Второй вариант — в течение всего года. Вариант направлен по преимуществу на развитие скорости (быстроты в действиях).

Третий вариант — в течение всего года. Зимой в безветренную погоду — при температуре не ниже минус 10°, при умеренном ветре — не ниже минус 5°. Вариант направлен по преимуществу на развитие силы и силовой выносливости.

Четвертый вариант — в течение всего года. Зимой — при той же температуре, что и третий вариант. Вариант направлен по преимуществу на совершенствование навыков в преодолении препятствий и на развитие скорости.

Пятый вариант — в летнее время при наличии вблизи части открытого водоема. Вариант направлен по преимуществу на совершенствование

Варианты	Содержание зарядки						
	Ходьба и бег	Вольные и строевые упражнения[1]	Упражнения вдвоем, групповые и скоростные упражнения, специальные вольные упражнения для личного состава ВВС и ВМФ	Упражнения на гимнастических снарядах, в поднимании тяжестей и на устройствах корабля	Преодоление препятствий	Плавание	Ходьба и бег
	Время в минутах[2]						
1	3—4	18—19	—	—	—	—	8 (по таблице, см. ст. 51)
2	3—4	6—7	10—13	—	—	—	8—9 (по таблице, см. ст. 51)
3	3—4	3—4	—	18—21	—	—	3—4
4	3—4	3—4	—	—	18—21	—	3—4
5	3—4	4—6	—	—	—	16—20	3—4
6	3—4	8—9	—	—	—	—	18 (по таблице, см. ст. 51)

[1] Строевые упражнения применяются только при проведении зарядки под оркестр.

[2] Расчет времени дается для зарядки продолжительностью 30 минут.

личного состава в плавании. В Военно-Морском Флоте в вариант может включаться гребля.

Шестой вариант — в летний период при проведении на зарядке бега на 3 км. Вариант направлен по преимуществу на развитие выносливости.

42. На зарядке разучиваются только вольные упражнения и упражнения вдвоем. Комплексы вольных упражнений разучиваются по частям в течение трех — четырех зарядок и выполняются сначала раздельно, а затем слитно (без остановок).

После освоения первого комплекса осваивается второй, а затем третий. Все изученные комплексы систематически включаются в зарядку.

С летным и корабельным составом после освоения первого комплекса разучивается четвертый, специальный комплекс, а затем второй и третий. Четвертый комплекс применяется на зарядке в чередовании с другими комплексами.

43. Вольные упражнения для отдельных групп мышц проводятся на зарядке в чередовании с выполнением комплексов вольных упражнений, а также до или после выполнения комплексов.

44. Зарядка под оркестр проводится в теплое время года не более одного раза в неделю. Вольные упражнения выполняются в чередовании со строевыми упражнениями.

Переход с ходьбы на бег и обратно, а также темп движения регулируются соответствующими изменениями характера и ритма музыки.

45. В зимних условиях при низкой температуре зарядка по второму варианту проводится путем

двух-трехкратного чередования ходьбы и бега с вольными упражнениями, упражнениями вдвоем, групповыми и скоростными упражнениями. Когда имеется опасность сильного охлаждения, зарядка проводится в шинелях и включает ходьбу, которая чередуется с умеренным по скорости и продолжительности бегом.

46. При проведении зарядки по третьему и четвертому вариантам вольные упражнения выполняются в составе роты (эскадрильи, боевой части корабля), а упражнения на снарядах (преодоление препятствий — по взводам (группам) со сменой снарядов (препятствий) через каждые 6—7 минут. Бег в конце зарядки по третьему варианту проводится путем чередования бросков (быстрый бег на дистанции до 100 м) с медленным бегом.

47. Для проведения зарядки с плаванием подразделение после выполнения вольных упражнений делится на две группы. В первую группу включаются военнослужащие, умеющие хорошо плавать; с ними проводится плавание произвольным способом. Во вторую группу включаются слабо плавающие и не умеющие плавать; с ними проводятся различные упражнения в воде на мелком месте.

Плавание на зарядке в условиях корабля проводится: с умеющими плавать — вдоль борта корабля в коридоре, образованном бортом и линией расставленных шлюпок; с не умеющими плавать и слабо плавающими — в специально отведенных местах с применением страхующих средств.

Вход в воду производится прыжком с борта или с опущенного трапа. Выход из воды организу-

ется в другом месте по заранее подготовленным штормтрапам.

Зарядка с плаванием проводится с обязательным соблюдением мер безопасности.

48. При проведении зарядки необходимо уделять внимание выработке правильного дыхания: учить дышать глубоко, не задерживать дыхания.

49. Закаливание организма военнослужащих в процессе утренних физических упражнений проводится путем правильного установления формы одежды для зарядки и применения варианта зарядки с плаванием.

50. После зарядки (кроме варианта с плаванием) проводится обтирание или обливание тела водой с последующим растиранием его полотенцем, а при возможности — купание.

III. СОДЕРЖАНИЕ ЗАРЯДКИ

ХОДЬБА И БЕГ

51. Ходьба и бег в конце зарядки по первому, второму и шестому вариантам проводятся согласно таблице (стр. 45).

Нормы ходьбы и бега на зарядке применяются:

1 и 2-я — в течение первых двух месяцев учебного года и далее в течение всего года в чередовании с другими нормами.

3-я — после двухмесячной тренировки в ходьбе и беге по первым двум нормам по одному разу в неделю.

4 и 5-я — в летний период обучения по одному разу в неделю при достаточной тренированности личного состава.

№ по пор.	Нормы		Последовательность чередования ходьбы и бега по минутам							
	ходьба	бег	1-я	2—3-я	4-я	5—6-я	7—8-я	9-я	10—17-я	18-я
1	400 м	800 м	Ходьба 100 м	Бег 400 м	Ходьба 100 м	Бег 400 м	Ходьба 200 м	—	—	—
2	400 м	1000 м	Ходьба 100 м	Бег 500 м	Ходьба 100 м	Бег 500 м	Ходьба 200 м	—	—	—
3	300 м	1000 м	Ходьба 100 м	Бег 1000 м			Ходьба 200 м	—	—	—
4	200 м	1500 м	Ходьба 100 м	Бег 1500 м				Ходьба 100 м	—	—
5	200 м	3000 м	Ходьба 100 м	Бег 3000 м						Ходьба 100 м

Ходьба и бег на зарядке по 3, 4 и 5-й нормам чередуются в течение недели с проведением ходьбы и бега по 1 и 2-й нормам.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

52. На зарядке выполняются комплексы вольных упражнений и упражнения для отдельных групп мышц, а для летного и корабельного состава, кроме того, — специальные упражнения для повышения устойчивости к укачиванию.

КОМПЛЕКСЫ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

53. Каждый комплекс вольных упражнений выполняется на 16 счетов без остановок.

Комплекс первый
(рис. 1)

Счет	Описание упражнений
	Исходное положение — строевая стойка.
„Раз", „два"	Поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться
„Три"	Опускаясь на всю ступню, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо
„Четыре"	Разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх

Счет	Описание упражнений
„Пять“	Соединяя носки ног, присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах
„Шесть“	Выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), пальцы сжаты в кулак
„Семь“	Присесть до отказа на всей ступне, ладони на бедрах
„Восемь“	Прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс
„Девять“	Разгибая левую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево. Ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки
„Десять“	Повернуть туловище направо, левую руку на пояс
„Одиннадцать“	Разгибая правую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки
„Двенадцать“	Повернуть туловище налево, правую руку на пояс
„Тринадцать“	Резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые
„Четырнадцать“	Выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться, смотреть вверх
„Пятнадцать“	Резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые
„Шестнадцать“	Выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку

Комплекс

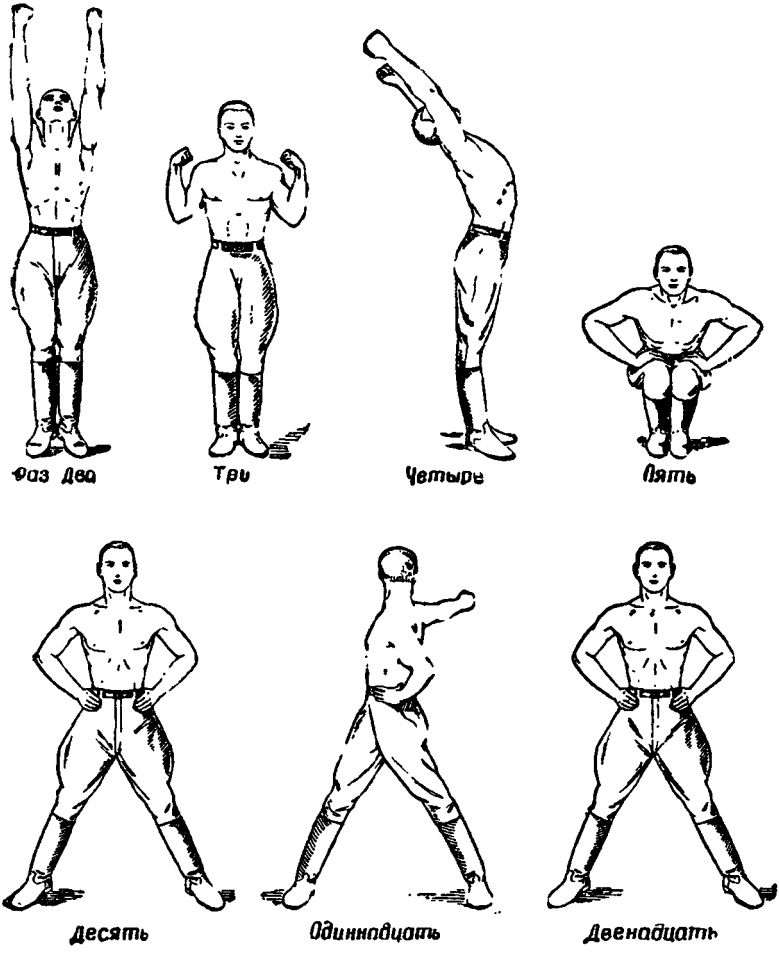
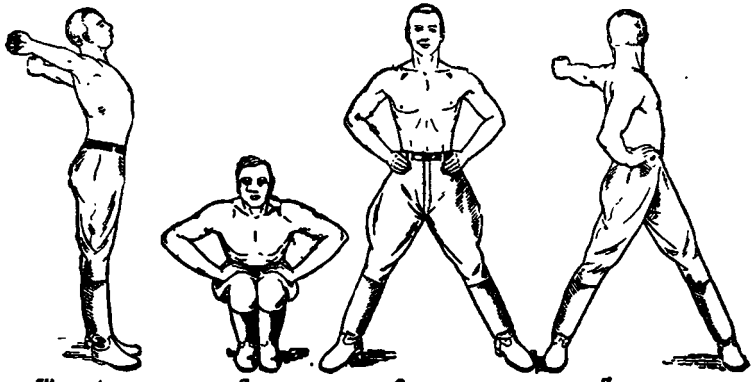
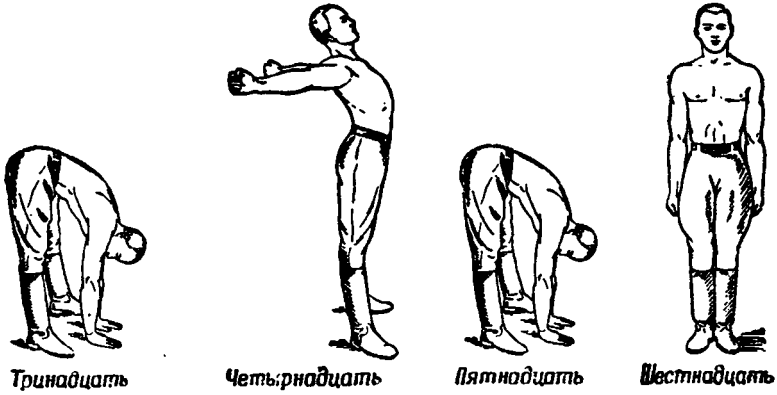


Рис. 1.

первый


Шесть
Семь
Восемь
Девять


Тринадцать
Четырнадцать
Пятнадцать
Шестнадцать

Комплекс второй
(рис. 2)

Счет	Описание упражнений
	Исходное положение — строевая стойка.
„Раз", „два"	С силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать (пальцы вместе), потянуться
„Три"	Опускаясь на всю ступню, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо
„Четыре"	Сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони книзу
„Пять"	Толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо
„Шесть"	Сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони книзу
„Семь"	Толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, голову держать прямо
„Восемь"	Прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад

Счет	Описание упражнений
„Девять“	Резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать
„Десять“	Выпрямиться (поднимая руки вперед на высоту плеч), повернуть туловище налево и резким движением в стороны развести руки до отказа, пальцы слегка сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать
„Одиннадцать“	Не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног
„Двенадцать“	Не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет „десять“, только с поворотом туловища направо
„Тринадцать“	Не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног
„Четырнадцать“	Выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед, ладонями книзу, пальцы разжать
„Пятнадцать“	Прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны ладонями внутрь
„Шестнадцать“	Прыжком соединить ноги, опустить руки вниз и принять строевую стойку

Примечание. Второй комплекс вольных упражнений после его твердого усвоения может выполняться с повторением каждого движения по нескольку раз подряд, но также без остановок.

Комплекс

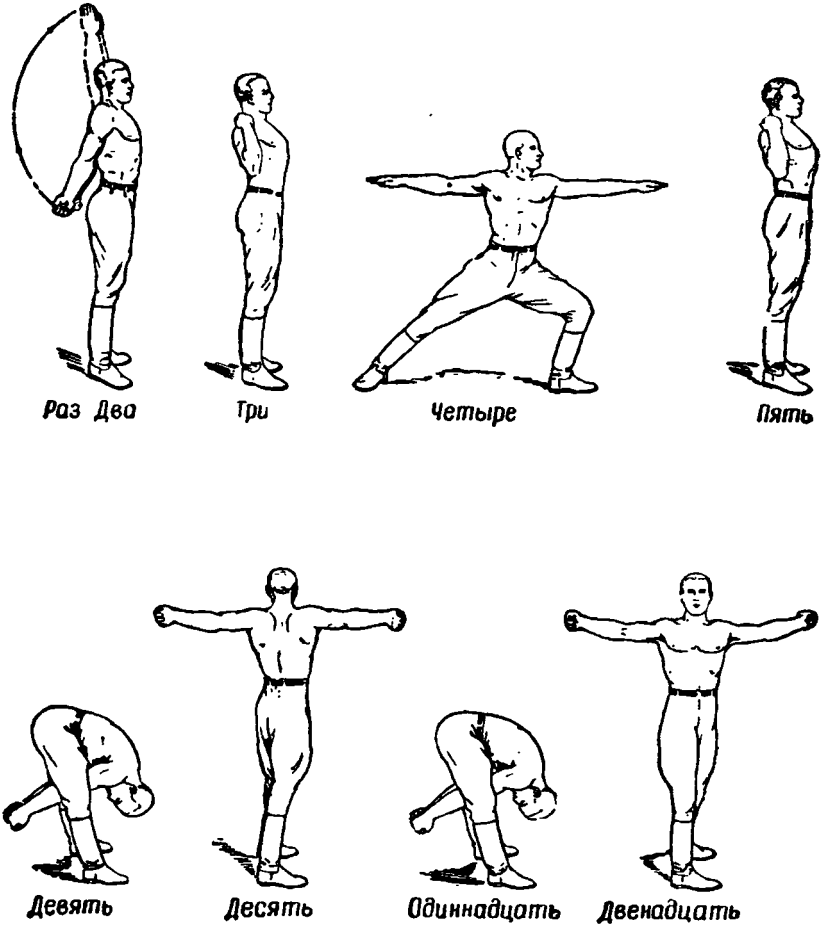
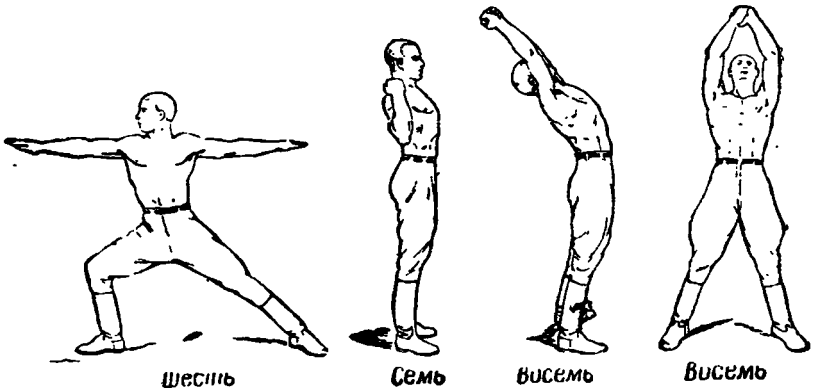
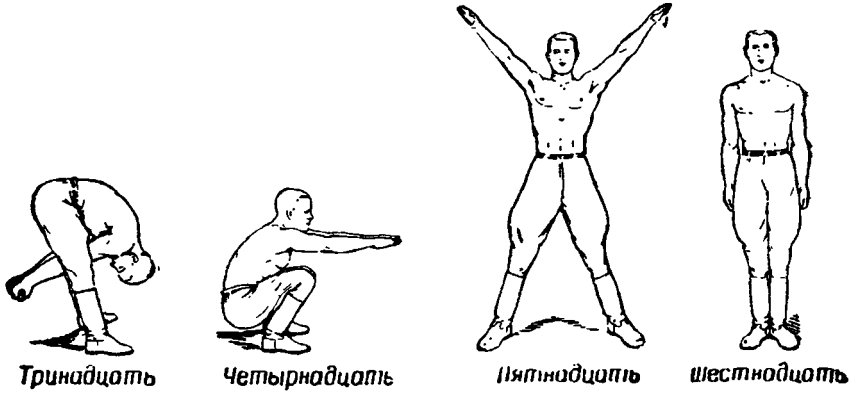


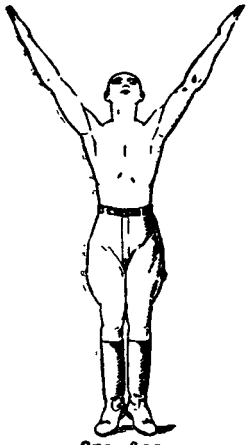
Рис. 2.

второй


Шесть
Семь
Восемь
Восемь

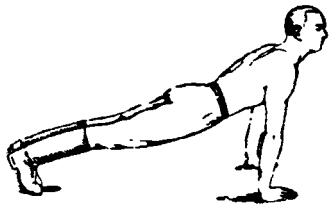

Тринадцать
Четырнадцать
Пятнадцать
Шестнадцать

Комплекс

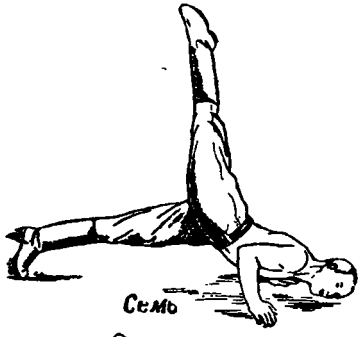


Раз Два

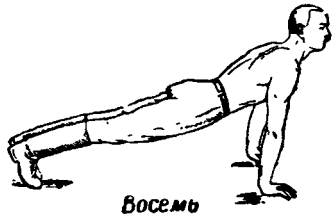
Три



четыре



Семь



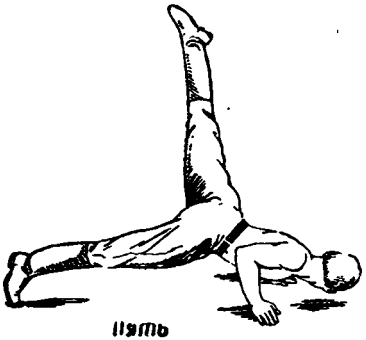
Восемь

Двенадцать

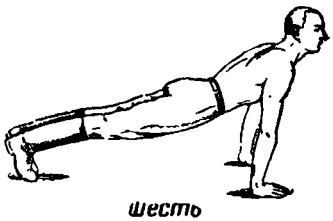
Тринадцать

Рис. 3.

третий

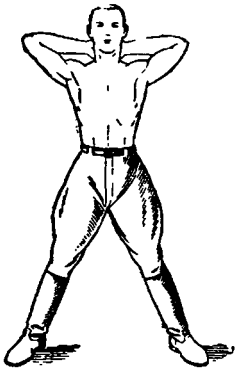


Пять

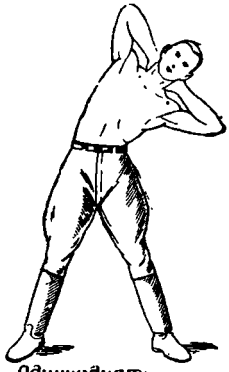


Шесть

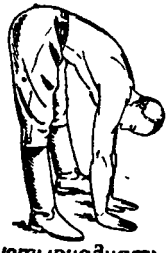
Девять



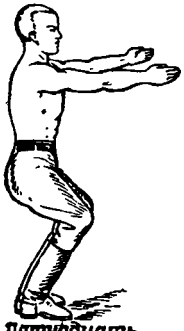
Десять



Одиннадцать



Четырнадцать



Пятнадцать

Шестнадцать

Комплекс третий

(рис. 3)

Счет	Описание упражнений
	Исходное положение — строевая стойка.
„Раз", „два"	Поднимаясь на носки, движением вперед медленно поднять прямые руки вверх в стороны ладонями внутрь, потянуться
„Три"	Опуская руки вперед, упор присев, колени и носки вместе
„Четыре"	Выпрямляя (выбрасывая) ноги назад, упор лежа, руки прямые
„Пять"	Сгибая руки, высоко поднять левую ногу, голову повернуть налево
„Шесть"	Выпрямляя руки, опустить ногу, голову поставить прямо
„Семь"	Сгибая руки, высоко поднять правую ногу, голову повернуть направо
„Восемь"	Выпрямляя руки, опустить ногу, голову поставить прямо
„Девять"	Толчком ног упор присев
„Десять"	Выпрямляясь, подпрыгнуть как можно выше вверх и стать в положение ноги врозь, руки за голову, пальцы слегка сжать в кулаки, локти отвести до отказа назад
„Одиннадцать"	Наклонить туловище влево, ноги прямые
„Двенадцать"	Наклонить туловище вправо, ноги прямые
„Тринадцать"	Выпрямиться и отклонить туловище до отказа назад, руки разогнуть в стороны, ноги прямые
„Четырнадцать"	Наклонить туловище вперед до касания руками земли, ноги прямые
„Пятнадцать"	Выпрямляясь, подпрыгнуть вверх, приземляясь на носки с быстрым пере-

Счет	Описание упражнений
„Шестнадцать“	ходом на всю ступню, принять положение полуприседа, руки вперед в стороны ладонями внутрь, колени врозь Вставая, опустить руки и принять строевую стойку

Комплекс четвертый

(для летного и корабельного состава)
(рис. 4)

Счет	Описание упражнений
	Исходное положение — строевая стойка.
„Раз“, „два“	Поднимаясь на носки, движением вперед медленно поднять руки вверх в стороны ладонями внутрь, смотреть вверх, потянуться
„Три“	Резко наклониться вперед с касанием подбородком груди, одновременно опустить руки и отвести их назад до отказа, ноги прямые
„Четыре“	Выпрямляясь, присесть до отказа на всю ступню, колени вместе, руки вперед ладонями книзу
„Пять“	Прыжком встать, ноги врозь, руки на пояс
„Шесть“	Резко наклониться вперед до касания правой рукой носка левой ноги, ноги не сгибать
„Семь“	Выпрямиться, правую руку на пояс
„Восемь“	Резко наклониться вперед до касания левой рукой носка правой ноги, ноги не сгибать

Комплекс четвертый

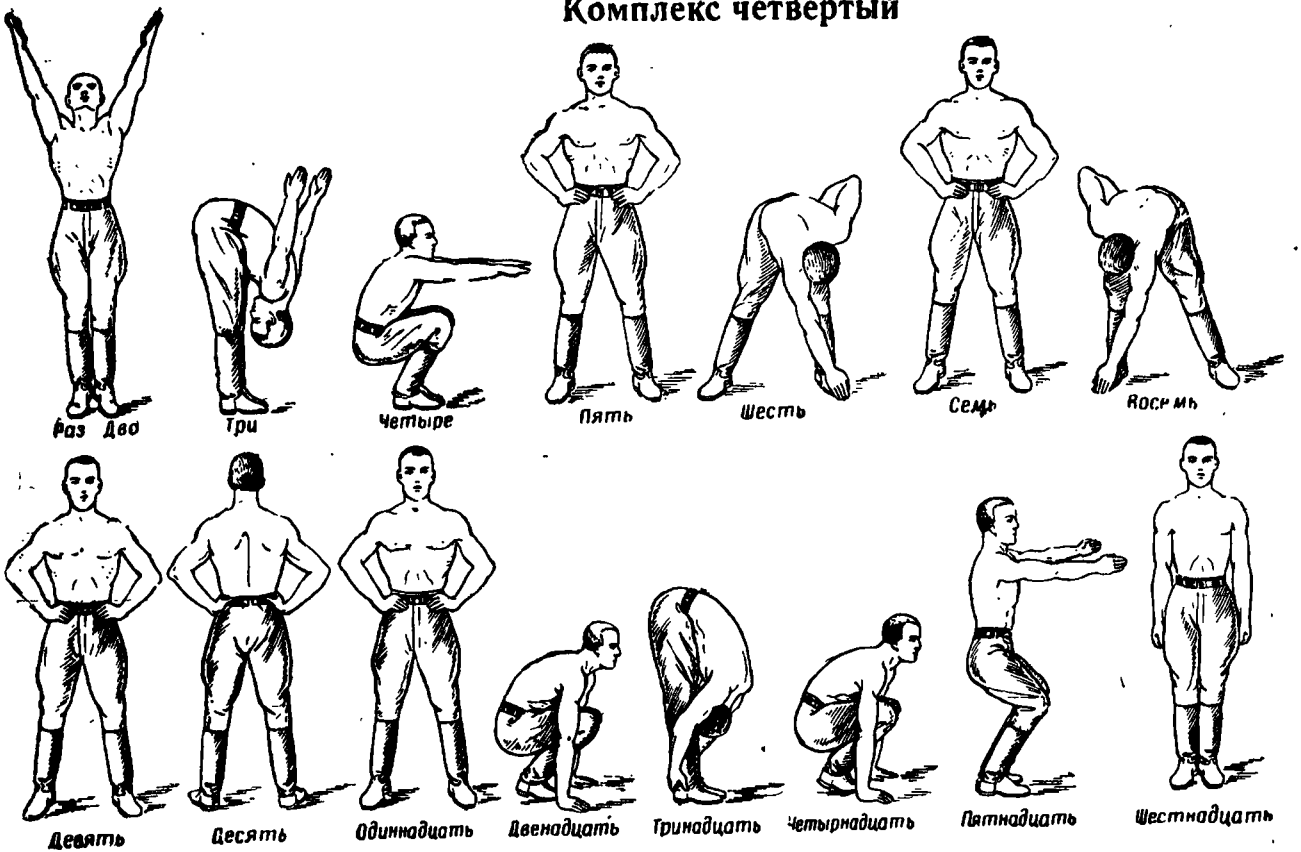


Рис. 4.

Счет	Описание упражнений
„Девять“	Выпрямиться, левую руку на пояс
„Десять“	Прыжком повернуться налево кругом
„Одиннадцать“	Прыжком повернуться направо кругом
„Двенадцать“	Прыжком соединяя ноги, упор присев
„Тринадцать“	Резко выпрямляя ноги, наклониться вперед, захватив руками голени
„Четырнадцать“	Упор присев
„Пятнадцать“	Выпрямляясь, подпрыгнуть вверх, приземляясь на носки с быстрым переходом на всю ступню, принять положение полуприседа, руки вперед в стороны ладонями внутрь, колени врозь
„Шестнадцать“	Вставая, опустить руки и принять строевую стойку

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ

54. Вольные упражнения с преимущественным воздействием на определенные группы мышц выполняются на два или четыре счета. Ниже излагаются примерные упражнения. Руководитель зарядки может применять и другие подобные упражнения.

Упражнения преимущественно для мышц плечевого пояса и рук

Упражнение 1. Исходное положение — упор лежа. «Раз» — согнуть руки. «Два» — разогнуть руки. Выполнить упражнение 8—12 раз.

Упражнение 2. Исходное положение — ноги врозь, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулак,

ладонями вниз (рис. 5, *а*). «Раз» — разогнуть руки в стороны и отвести их назад до отказа, в конце движения сделать рывок руками назад

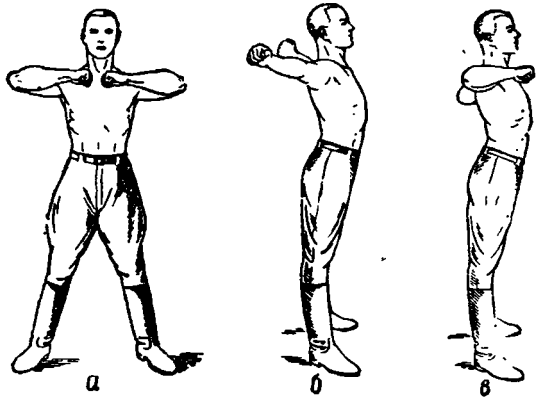


Рис. 5.

(рис. 5, *б*). «Два» — согнуть руки перед грудью и, не останавливая движения, рывком отвести локти назад до отказа (рис. 5, *в*). Выполнить упражнение 10—20 раз.

Рис. 6.

Упражнение 3. Исходное положение — ноги врозь, правая рука поднята вверх. «Раз» — сменить положение рук (правую руку опустить, левую поднять), заканчивая движение рывком руками назад. «Два» — сменить положение рук. Выполнить упражнение 10—20 раз.

Упражнение 4. Исходное положение — ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Небольшие круговые движения руками назад и

вперед (рис. 6). Выполнить 10—20 круговых движений назад и вперед.

Упражнение 5. Исходное положение — строевая стойка. «Раз» — поднять руки вперед и развести их в стороны с рывком назад до отказа, пальцы сжаты в кулак. «Два» — свести руки вперед и, опуская их вниз, отвести назад до отказа с рывком в конце движения. Выполнить упражнение 10—20 раз.

Упражнения преимущественно для мышц ног

Упражнение 6. Исходное положение — ноги врозь (на ширине плеч). «Раз» — присесть на всей ступне, руки вперед. «Два» — встать, руки опустить вниз. Выполнить упражнение 10—30 раз.

Упражнение 7. Исходное положение — ноги врозь (на ширине плеч), руки вверх. «Раз» — присесть на всей ступне, руки опустить и отвести до отказа назад (рис. 7). «Два» — встать, руки поднять вверх, прогнуться. Выполнить упражнение 6—10 раз.

Рис. 7.

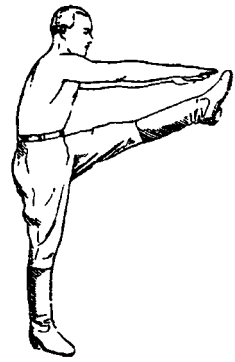


Рис. 8.

Упражнение 8. Исходное положение — руки в стороны ладонями вверх. «Раз» — быстрым дви-

жением поднять ногу вперед и носком достать ладони быстро сведенных впереди рук (рис. 8). «Два» — опуская ногу вниз и разводя руки в стороны, принять исходное положение. Выполнить упражнение по 5—10 раз левой и правой ногой поочередно.

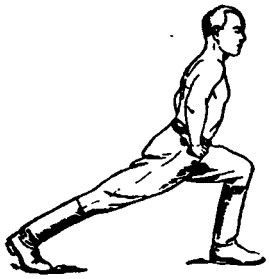


Рис. 9.

Упражнение 9. Исходное положение — строевая стойка. «Раз, два» — присесть на одной ноге (стоя на всей ступне), поднимая другую, прямую ногу вперед, руки вперед. «Три, четыре» — встать. Выполнить упражнение по 3—6 раз на правой и левой ноге поочередно.

Упражнение 10. Исходное положение — выпад левой ногой вперед, правая нога на носке, руки на пояс (рис. 9). «Раз, два, три» — пружинистые приседания на каждый счет. «Четыре» — прыжком сменить положение ног (правую вперед, левую назад). Выполнить упражнение 6—12 раз.

Упражнения преимущественно для мышц туловища

Упражнение 11. Исходное положение — ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки в стороны (рис. 10, *а*). «Раз» — повернуть туловище до отказа влево, в конце поворота сделать рывок левой рукой влево (рис. 10, *б*). «Два» — повернуть туловище до отказа вправо, в конце поворота сделать рывок правой рукой вправо. Выполнить упражнение 10—20 раз.

Упражнение 12. Исходное положение — ноги врозь, руки вниз. «Раз» — наклониться вперед до

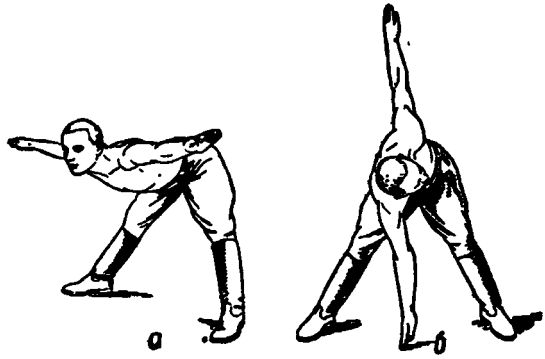


Рис. 10.

касания земли руками, ноги прямые (рис. 11). «Два» — выпрямиться, руки вверх в стороны, прогнуться. Выполнить упражнение 10—20 раз.

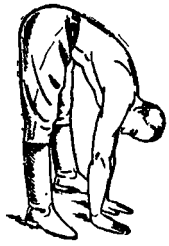


Рис. 11.

Рис. 12.

Упражнение 13. Исходное положение — ноги врозь. «Раз» — наклониться до отказа влево, левая рука скользит по бедру вниз, правая — вверх до подмышечной впадины (рис. 12). «Два» — на-

клониться вправо, сменить положение рук. Выполнить упражнение 10—20 раз.

Упражнение 14. Исходное положение — ноги врозь, руки вверх. «Раз» — наклониться вперед, руки опустить и отвести до отказа назад (рис. 13). «Два» — выпрямиться, руки поднять вверх, прогнуться. Выполнить упражнение 5—10 раз.

Рис. 13.

Упражнение 15. Исходное положение — ноги врозь, руки на поясе. «Раз» — разгибая левую руку в сторону (пальцы в кулаке), отвести ее до отказа назад (рывком) с одновременным поворотом туловища налево. «Два» — повернуть туловище направо и принять исходное положение. «Три» — разгибая правую руку в сторону, отвести ее до отказа назад (рывком) с одновременным поворотом туловища направо. «Четыре» — повернуть туловище налево и принять исходное положение. Выполнить упражнение 10—20 раз.

Упражнения для мышц рук, ног и туловища

Упражнение 16. Исходное положение — руки согнуты в локтях и прижаты к телу, кулаки — к плечам. На четыре счета выполнять движения, как указано в комплексе втором, на счет 4—7. Выполнить упражнение 6—12 раз.

Упражнение 17. Исходное положение — ноги врозь на широкий шаг, руки вытянуты вперед. На четыре счета выполнять движения, как указано в комплексе втором, на счет 9—12. Повторить упражнение 6—12 раз.

Упражнение 18. Исходное положение — строевая стойка. «Раз» — упор присев. «Два» — выпрямляя (выбрасывая) ноги назад, упор лежа. «Три» — толчком ног упор присев. «Четыре» — встать. Выполнить упражнение 5—10 раз.

Упражнение 19. Исходное положение — строевая стойка. «Раз» — движением вперед поднять руки вверх, пальцы в кулаках. «Два» — наклониться вперед, руки опустить вниз и дальше назад до отказа. «Три» — выпрямиться и присесть, руки вперед. «Четыре» — встать, руки опустить вниз. Выполнить упражнение 5—10 раз.

Упражнение 20. Исходное положение — строевая стойка. «Раз» — прыжком ноги врозь, руки в стороны. «Два» — наклонить туловище вперед до касания земли руками, ноги прямые. «Три» — выпрямляясь, подпрыгнуть вверх и, соединяя ноги, присесть, руки вверх в стороны ладонями внутрь. «Четыре» — вставая, опустить руки. Выполнить упражнение 4—8 раз.

Упражнение 21. Исходное положение — строевая стойка. «Раз» — упор присев. «Два» — не приподнимаясь, упасть вперед в упор лежа на согнутые руки. «Три» — разгибая руки, толчком ног упор присев. «Четыре» — вставая, подпрыгнуть на месте с поворотом кругом и принять положение строевой стойки. Выполнить упражнение 4—8 раз.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕТНОГО И КОРАБЕЛЬНОГО СОСТАВА

55. Специальные вольные упражнения для летного и корабельного состава проводятся с целью повышения устойчивости организма к укачива-

нию. Эти упражнения проводятся в движении и на месте. При выполнении упражнений в движении темп ходьбы постепенно увеличивается и от 70—80 шагов в минуту доводится до 130—140 шагов.

Упражнения в движении

Упражнение 1. Исходное положение — руки на пояс. «Раз» — шаг левой, голову наклонить вперед. «Два» — шаг правой, голову наклонить назад. Выполнить упражнение 10—12 раз.

Упражнение 2. Исходное положение — руки на пояс. «Раз» — шаг левой, голову наклонить влево. «Два» — шаг правой, голову наклонить вправо. Выполнить упражнение 10—12 раз.

Упражнение 3. Исходное положение — руки на пояс. «Раз» — шаг левой, голову повернуть налево. «Два» — шаг правой, голову повернуть направо. Выполнить упражнение 10—12 раз.

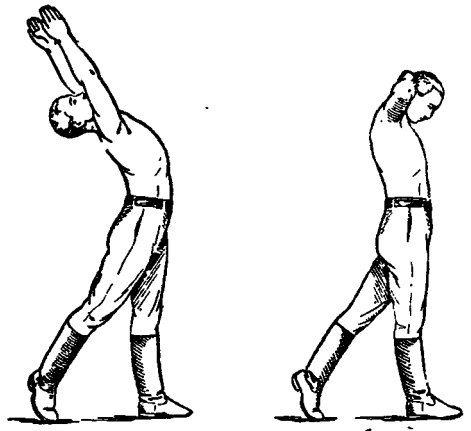
Упражнение 4. Исходное положение — руки на пояс. «Раз, два» — на два шага два круговых движения головой в одну сторону. «Три, четыре» — на два следующих шага два круговых движения головой в другую сторону. Выполнить упражнение 4—5 раз.

Упражнение 5. Исходное положение — руки за голову, голова наклонена вперед. «Раз» — шаг левой, руки вверх, голову наклонить назад (рис. 14, *а*). «Два» — шаг правой, руки за голову, голову наклонить вперед (рис. 14, *б*). Выполнить упражнение 10—12 раз.

Упражнение 6. Исходное положение — руки за голову. «Раз» — шаг левой, наклон туловища

влево. «Два» — шаг правой, наклон туловища вправо. Выполнить упражнение 10—12 раз.

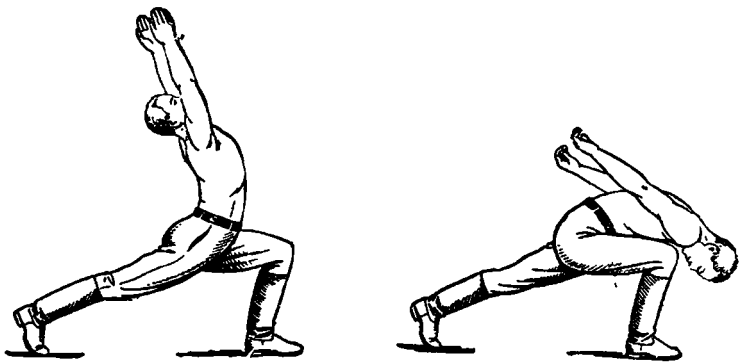
Упражнение 7. Исходное положение — строевая стойка. «Раз» — большой выпад вперед ле-



а *б*

Рис. 14.

вой ногой, руки вверх, голова наклонена назад, прогнуться (рис. 15, *а*). «Два» — большой выпад вперед правой ногой, руки вниз и назад до от-



а *б*

Рис. 15.

каза, голова вниз, грудь касается колена (рис. 15, *б*). Выполнить упражнение 8—10 раз.

Упражнение 8. Исходное положение — ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки на пояс. Повороты на 360° в каждую сторону по 5 раз подряд с продвижением вперед (рис. 16). Выполнить упражнение 2—3 раза влево и вправо.

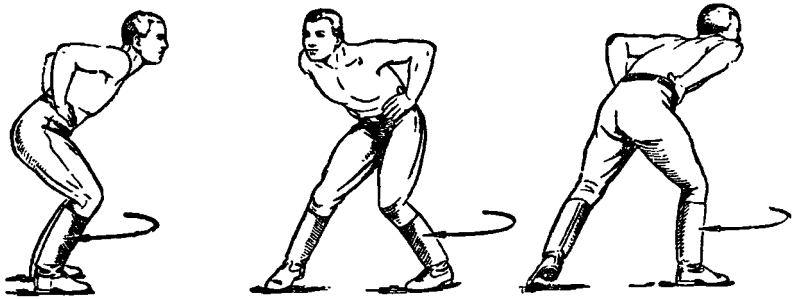


Рис. 16.

Упражнения на месте

Упражнение 9. Исходное положение — строевая стойка. «Раз, два, три» — равновесие на одной ноге с наклоном туловища вперед, разведением рук в стороны и подниманием ноги назад — «ласточка» (рис. 17). «Четыре» — исходное положение. Выполнить упражнение по 5—6 раз на каждой ноге.

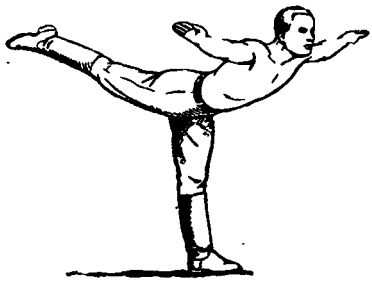


Рис. 17.

Упражнение 10. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на пояс, туловище накло-

нено вперед. «Раз, два» — два круговых движения туловищем в левую сторону с открытыми или закрытыми глазами. «Три, четыре» — то же, в правую сторону. Выполнить упражнение 5—6 раз влево и вправо в быстром темпе.

Упражнение 11. Исходное положение — ноги на ширине ступни, полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки на пояс. Непрерывные повороты на месте кругом, переступая ногами, с открытыми или закрытыми глазами, с поворотом головы налево или направо. Выполнить упражнение 10—15 раз в каждую сторону в быстром темпе.

Упражнение 12. Исходное положение — руки на пояс. Прыжки на месте с поворотами на 90, 180 и 360° с открытыми или закрытыми глазами в одну и другую сторону. Выполнить упражнение в течение 0,5—1,0 минуты.

Упражнение 13. Исходное положение — руки на пояс. Повороты головы направо и налево. Темп выполнения — от 60 до 120 движений головой в минуту.

Упражнение 14. Исходное положение — руки на пояс. Наклоны головы вправо и влево. Темп выполнения — от 60 до 100 движений головой в минуту.

Упражнение 15. Исходное положение — руки на пояс. Наклоны головы вперед и назад. Темп выполнения — от 60 до 120 движений головой в минуту.

Упражнение 16. Исходное положение — ноги врозь, руки на пояс. Кружение головой в одну и другую сторону попеременно. Темп выполнения — от 40 до 80 движений в минуту.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

56. При проведении зарядки под оркестр применяются следующие примерные строевые упражнения.

Упражнение 1. Исходное положение — строевая стойка. «Раз — восемь» — шаг вперед, поворот кругом, шаг вперед, поворот кругом. Выполнить упражнение 2—4 раза.

Упражнение 2. Исходное положение — строевая стойка. «Раз — двенадцать» — три шага вперед, поворот кругом, три шага вперед, поворот кругом. Выполнить упражнение 2—3 раза.

Упражнение 3. Исходное положение — строевая стойка. «Раз — двенадцать» — шаг вперед, два поворота налево (направо), шаг вперед, два поворота налево (направо). Выполнить упражнение 2—3 раза.

Упражнение 4. Исходное положение — строевая стойка. «Раз — шестнадцать» — три шага вперед, два поворота направо (налево), три шага вперед, два поворота направо (налево). Выполнить упражнение 2—3 раза.

Упражнение 5. Исходное положение — строевая стойка. «Раз — восемь» — ходьба по квадрату с поворотом налево на второй шаг (с постановкой ноги на землю). Выполнить упражнение 3—4 раза.

Упражнение 6. Исходное положение — строевая стойка. «Раз — шестнадцать» — ходьба по квадрату с поворотом налево на четвертый шаг (с постановкой ноги на землю). Выполнить упражнение 2—3 раза.

УПРАЖНЕНИЯ ВДВОЕМ И ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

57. На зарядке проводятся следующие примерные упражнения вдвоем и групповые упражнения.

Упражнения вдвоем

Упражнение 1. Стоя правым (левым) боком друг к другу, ноги врозь, взяться за руку — перетягивание и сталкивание друг друга с места (рис. 18).

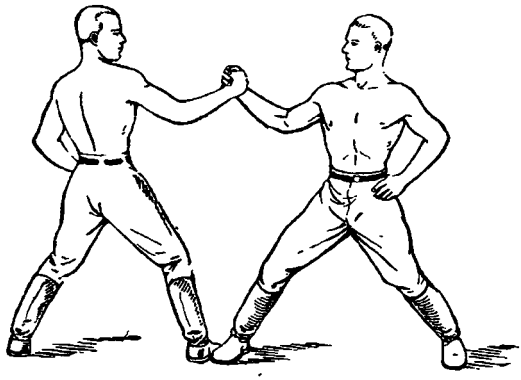


Рис. 18.

Упражнение 2. Стоя на выпаде лицом друг к другу, упираясь плечом, руки за спину — сталкивание друг друга с места (рис. 19).

Упражнение 3. Стоя на выпаде лицом друг к другу, упираясь руками в плечи — сталкивание друг друга с места.

Упражнение 4. Стоя, упираясь спиной в спину, руки сцеплены в кистях — сталкивание друг друга с места.

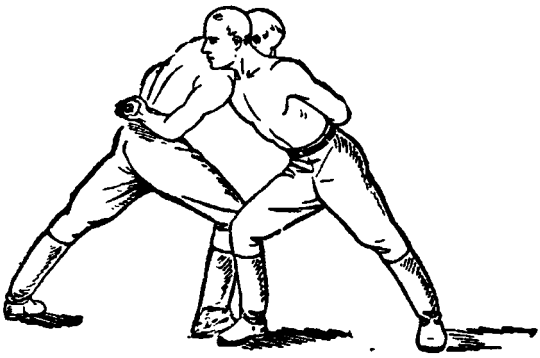


Рис. 19.

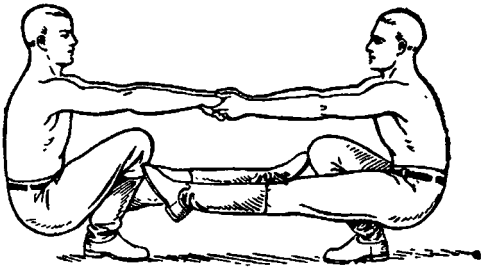


Рис. 20.

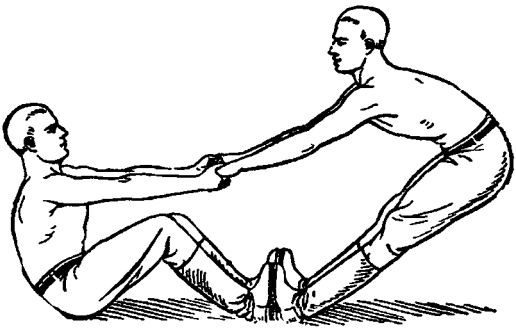


Рис. 21.

Упражнение 5. Стоя, взять друг друга за шею одной рукой — перетягивание.

Упражнение 6. Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, взяться за руки — медленное приседание на одной (одноименной) ноге, поднимая другую ногу вперед (рис. 20).

Упражнение 7. Сидя, упершись ступнями и взявшись за руки — перетягивание друг друга (рис. 21).

Упражнение 8. Стоя в затылок один другому, сзади стоящий приседает, просовывает голову между ног впереди стоящего и сажает его себе на плечи; упираясь руками в колени, выпрямляется (рис. 22).

Рис. 22.

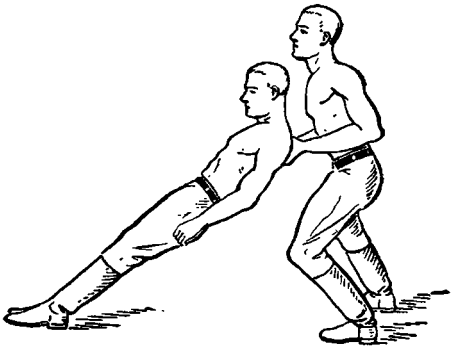


Рис. 23.

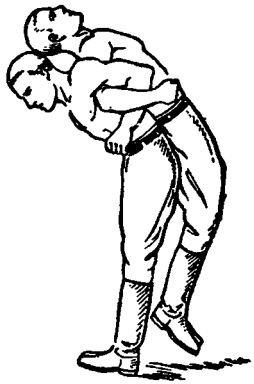


Рис. 24.

Упражнение 9. Стоя в затылок один другому, сзади стоящий берет впереди стоящего подмышки, опускает его до земли и поднимает в исходное положение (рис. 23).

Упражнение 10. Стоя спиной друг к другу, руки сцеплены — поочередное поднимание (наваливание) товарища к себе на спину (рис. 24).

Групповые упражнения

«Чехарда».
Перетягивание каната.
Перетягивание «цепочки».
«Стенка на стенку».

СКОРОСТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

58. На зарядке применяются следующие упражнения на скорость:

— бег на короткие дистанции (броски) до 100 м;

— встречная эстафета;

— эстафета «тройка»;

— эстафеты с прыжками через ямы, окопы, гимнастические снаряды и т. п.;

— прыжки в длину с приземлением на одну и обе ноги.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

59. При проведении зарядки по четвертому варианту применяются следующие приемы преодоления препятствий:

— прыжки через траншею и невысокие препятствия с приземлением на одну и на обе ноги;

— прыжки наступая на препятствие и с опорой на руки и ногу;

— прыжки в глубину;

— перелезание через препятствие «зацепом» и «силой»;

— влезание на препятствие (макет автомобиля, танка) и спрыгивание с него (вылезание);
— пролезание через отверстия в препятствиях;
— соскакивание в траншею и выскакивание из нее;
— передвижение по узкой опоре.

На зарядке преодолеваются как отдельные препятствия, так и группы препятствий.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ И КОРАБЕЛЬНЫХ УСТРОЙСТВАХ

60. В зарядку включаются упражнения на гимнастических снарядах или корабельных устройствах, ранее усвоенные на учебных занятиях по гимнастике.

Примерные упражнения на снарядах, включаемые в зарядку

На перекладине, горизонтальном тросе (шесте)	На брусьях, гимнастической раме	На коне, козле (прыжки)	На канате, шесте, лестнице, шкентеле с мусингами, штормтрапе и скобтрапе
1. Подтягивание 2. Размахивание 3. Поднимание и опускание ног в висе 4. Вис сзади 5. Подъем переворотом	1. Передвижение на руках в упоре 2. Сгибание и разгибание рук в упоре 3. Размахивание 4. Поднимание и опу-	1. Вскок на коня (козла) и соскок 2. Прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину 3. Прыжок ноги врозь через козла 4. Прыжок	1. Лазание по канату (шесту, шкентелю) при помощи ног разными способами 2. Лазание по канату (шесту, шкентелю) на одних руках 3. Влезание на стену с ис-

На перекладине, горизонтальном тросе (шесте)	На брусьях, гимнастической раме	На коне, козле (прыжки)	На канате, шесте, лестнице, шкентеле с мусингами, штормтрапе и скобтрапе
6. Подъем силой	скание ног в упоре 5. Сгибание и разгибание рук в размахивании 6. Подъем силой на концах	ноги врозь через коня в ширину 5. Прыжок боком 6. Прыжок ноги врозь через коня в длину	пользованием каната 4. Лазание по наклонной и вертикальной лестнице (разными способами) 5. Лазание по штормтрапу и скобтрапу

На зарядке выполняются упражнения в поднимании патронного ящика и бревна, изложенные в главе «Гимнастика», ст. 110.

ПЛАВАНИЕ

61. При проведении зарядки с плаванием в группе слабо плавающих и не умеющих плавать применяются следующие упражнения:

— погружение под воду, выдох в воду;

— погружение под воду и всплывание «поплавком»;

— подскоки, отталкиваясь от дна;

— движения ногами в упоре на руках лицом вниз и лицом вверх (на мелком месте);

— движения руками в положении стоя, наклонившись вперед;

— скольжение по воде к берегу с лицом, опущенным в воду, без движения ногами и с быстрыми движениями ногами;

— плавание к берегу на груди любым способом.

В группе умеющих плавать на зарядке применяются проплывы изученными способами плавания в умеренном темпе, с короткими (25—30 м) бросками на скорость.

ГРЕБЛЯ

62. Гребля на военно-морских шлюпках проводится с личным составом, овладевшим техникой командной гребли.

Гребля проводится в виде прогонов на дистанцию 7—10 кабельтовых в попеременном темпе.

Глава третья

ГИМНАСТИКА

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

63. Занятия по гимнастике проводятся с целью общего разностороннего физического развития военнослужащих, совершенствования у них основных двигательных навыков, физических и волевых качеств.

64. На занятиях по гимнастике решаются следующие задачи:

— развитие общей координации и способности к быстрым и точным движениям;

— развитие силы, ловкости, гибкости и силовой выносливости;

— воспитание смелости, решительности и уверенности в своих силах;

— содействие формированию правильной осанки, строевой выправки и подтянутости;

— повышение устойчивости к действию перегрузок, укачиванию и длительным статическим напряжениям.

II. УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

65. В занятия по гимнастике включаются: ходьба и бег; вольные упражнения и упражнения вдвоем; упражнения на гимнастической стенке и скамейке; упражнения на перекладине и брусьях;

упражнения в прыжках; упражнения в лазании; упражнения в равновесии; упражнения с тяжестями; акробатические упражнения; игры и эстафеты.

Для летного и корабельного состава в занятия по гимнастике дополнительно включаются специальные упражнения.

Для летного состава: специальные вольные упражнения; прыжки с трамплина; упражнения на вращающихся качелях, подкидной сетке и гимнастических колесах.

Для корабельного состава: специальные вольные упражнения; упражнения на горизонтальном тросе (шесте); упражнения на гимнастической раме; лазание по вертикальному концу, шторм-трапу, скобтрапу и шкентелю с мусингами; упражнения на выстреле; бег с преодолением корабельных устройств.

66. Занятия по гимнастике проводятся:

— на гимнастической площадке;

— в гимнастическом зале и приспособленных для занятий помещениях;

— на местности;

— на палубе корабля.

67. В подготовительную часть занятий (7—10 минут) при проведении их на гимнастической площадке (в зале) включаются упражнения в ходьбе и беге, вольные упражнения или упражнения вдвоем, упражнения на гимнастической стенке или скамейке и упражнения для закрепления навыка в принятии положения после соскока со снаряда (доскока).

С летным и корабельным составом, кроме того, проводятся специальные вольные упражнения.

В основную часть занятий (36—40 минут) включается три вида упражнений (снарядов):

— перекладина или лазание;

— брусья;

— прыжки, которые могут проводиться в сочетании с подниманием тяжестей, упражнениями в равновесии или акробатическими упражнениями.

С летным и корабельным составом дополнительно проводятся упражнения на специальных снарядах.

Смена видов упражнений производится через 10—12 минут.

В конце основной части в течение 4—10 минут проводятся комплексная тренировка, бег или игры и эстафеты.

В заключительной части (3—4 минуты) проводятся медленная ходьба, упражнения в глубоком дыхании, подводятся итоги занятия.

68. Занятия на местности проводятся при отсутствии оборудованных гимнастических площадок (залов).

В подготовительной части выполняются упражнения в ходьбе, бег с преодолением препятствий и вольные упражнения.

В основной части проводятся лазание, упражнения с тяжестями (бревном, камнем, патронным ящиком и т. п.); упражнения в равновесии, упражнения вдвоем и акробатические; упражнения в прыжках через препятствия, поднимание и переноска человека.

В конце основной части проводится или комплексная тренировка, или бег с попутным преодолением препятствий, или игры и эстафеты.

В заключительной части применяются те же упражнения, что и при проведении занятий на гимнастической площадке (в зале).

69. Подготовительная и заключительная части занятий по гимнастике проводятся в составе взвода (роты) его командиром; основная часть — по отделениям (взводам) командирами отделений (взводов) под общим руководством командира взвода (роты).

Комплексная тренировка, бег, игры и эстафеты проводятся в составе взвода (роты).

70. В каждом занятии применяются упражнения на внезапность и быстроту действий. Например, при передвижении шагом или бегом по заранее установленному сигналу занимающиеся должны быстро лечь (прямо, с поворотом налево, направо, кругом), укрыться в траншее (канаве, яме, воронке), продолжать движение.

В основную часть занятий периодически включаются игры, требующие быстроты реакции и ориентировки, а также скоростных действий («день и ночь», «борьба за мяч» и др.).

71. При проведении занятий по гимнастике с целью предупреждения травм необходимо:

— проверять исправность гимнастических и специальных снарядов, наличие и исправность матов и ям для соскоков;

— перед выполнением упражнений протирать перекладину наждачной бумагой и затем ветошью;

— при выполнении упражнений на снарядах обеспечивать помощь и страховку;

— упражнения в поднимании и переноске

бревна (балки) выполнять только по команде руководителя.

72. Страховка и помощь осуществляются с соблюдением ряда основных правил. Страхующий должен:

— знать технику выполняемого упражнения и стоять у места возможного падения в готовности оказать поддержку;

— внимательно следить за выполнением упражнения до полного его окончания;

— помощь в выполнении упражнения оказывать в такой мере, в какой это необходимо, не мешая выполняющему упражнение;

— при неуверенном выполнении упражнения применять предварительную поддержку (захват) обучаемого.

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ

73. Подготовительная часть занятий начинается с ходьбы и бега. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в походных строях.

74. Для движения по границам площадки или зала подается команда **«Взвод** (рота), **в обход площадки** (зала), **шагом — МАРШ»** (на ходу — «МАРШ»). По этой команде подразделение двигается по границам площадки (зала), производя захождения правым плечом без дополнительной команды.

75. Выполнение упражнений начинается с исходного положения или строевой стойки. Исходное положение принимается по команде **«Исходное положение — ПРИНЯТЬ».**

Упражнение выполняется по команде **«Упраж-**

нение начи-НАЙ». При необходимости вначале указывается, какое упражнение выполняется и сколько раз оно повторяется (например, **«Первый** (второй, третий) **комплекс вольных упражнений, столько-то раз подряд, начи-НАЙ»**). Для выполнения упражнения в движении подается команда, например, **«Ходьба с высоким подниманием колен, упражнение начи-НАЙ».**

Для окончания выполнения упражнения вместо последнего счета подается команда **«СТОЙ».** По этой команде принимается строевая стойка. Для окончания упражнения, выполняемого в движении, подается команда **«Закончить упражнение»**, по которой подразделение прекращает выполнение упражнения, продолжая движение шагом или бегом.

76. Вольные упражнения и упражнения вдвоем выполняются в разомкнутом строю (дистанция и интервалы между занимающимися 2—3 шага).

Перестроения и размыкания производятся согласно Строевому уставу, а также в движении по команде **«Налево по три** (по четыре) — **МАРШ».** По этой команде первая тройка (четверка) занимающихся поворачивается налево и двигается в новом направлении. Последующие тройки (четверки) поворачиваются налево на том же месте, что и первая тройка (четверка), без дополнительной команды. По указанию руководителя занятий **«Интервал и дистанция столько-то шагов»** занимающиеся размыкаются в движении по фронту и в глубину.

77. Показ вольных упражнений в зависимости от их характера производится стоя лицом или боком к обучаемым.

Показ упражнений в положении стоя лицом к строю производится зеркально, например: при изучении выпада левой ногой влево руководитель показывает выпад правой ногой вправо; при изучении наклона влево показывает наклон вправо и т. д.

При показе и объяснении упражнений обучаемые находятся в положении строевой стойки или по команде «Вольно».

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ

78. По окончании подготовительной части занятий подразделение выстраивается в колонну по три. Указав места занятий, командир взвода (роты) подает команду **«Взвод** (рота), **к местам занятий** (снарядам), **шагом** (бегом) — **МАРШ».** По этой команде отделения (взводы) в колонне по одному двигаются к местам занятий (снарядам) кратчайшим путем и, подойдя к ним так, чтобы место занятий (снаряд) находилось слева, обозначают шаг на месте, затем по общим командам останавливаются и поворачиваются налево. После этого командир подает команду **«К выполнению упражнений — ПРИСТУПИТЬ».** Командиры отделений (взводов) выходят из строя и, повернувшись лицом к подразделению, подают команду **«Отделение** (взвод), **гимнастическую стойку — ПРИНЯТЬ».** По этой команде отставить правую ногу на полшага в сторону, руки соединить сзади, тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги, плечи отвести назад, голову держать прямо (рис. 25). Для принятия

строевой стойки подается команда **«СМИРНО»**. При этом правая нога приставляется к левой

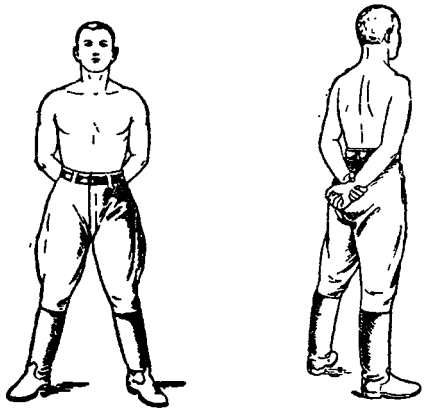


Рис. 25.

79. Выход правофлангового из строя для выполнения упражнений производится по команде, например: **«Рядовой Воробьев. Выйти на исходное положение»**. Военнослужащий, услышав свою фамилию, отвечает: **«Я»**, а по команде о выходе на исходное положение отвечает: **«Есть»**, затем строевым шагом с поворотами под прямым углом выходит на исходное положение и, повернувшись лицом к снаряду, принимает гимнастическую стойку.

80. По команде **«К СНАРЯДУ»** обучаемый принимает строевую стойку и строевым шагом подходит к снаряду для выполнения упражнения. Одновременно очередной, находящийся в строю, приняв строевую стойку, выходит на исходное положение, а выполнивший упражнение строевым шагом с поворотами под прямым углом возвращается в строй.

Места вышедших из строя для выполнения упражнений не заполняются.

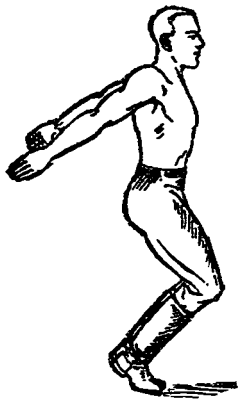


Рис. 26.

Прыжки выполняются по команде «**ВПЕРЕД**».

81. На инспекторских проверках после команды «**К СНАРЯДУ**» («Вперед») военнослужащий принимает положение строевой стойки и докладывает звание и фамилию.

82. Для поточного выполнения упражнения на снаряде подается команда «**Отделение** (взвод), **потоком по одному** (по два) — **К СНАРЯДУ**». По этой команде обучаемые выполняют упражнение один за другим и возвращаются в строй. Для проведения прыжков потоком подается команда «**Отделение** (взвод), **потоком по одному** (по два), **дистанция пять** (десять) **шагов — ВПЕРЕД**».

83. Для наскока на снаряд нужно с движением рук назад в стороны сделать полуприсед, колени врозь (рис. 26), не задерживаясь, со взмахом рук вперед вверх подпрыгнуть и принять исходное положение на снаряде (рис. 27) — ноги вместе, носки вытянуты, спина прогнута, голова прямо. В случае если упражнение начинается с размахивания, исходное положение на снаряде может не фиксироваться.

84. После соскока со снаряда или прыжка приземление производится на носки с быстрым переходом на всю ступню в положение полуприседа, пятки вместе, колени врозь, руки вперед в

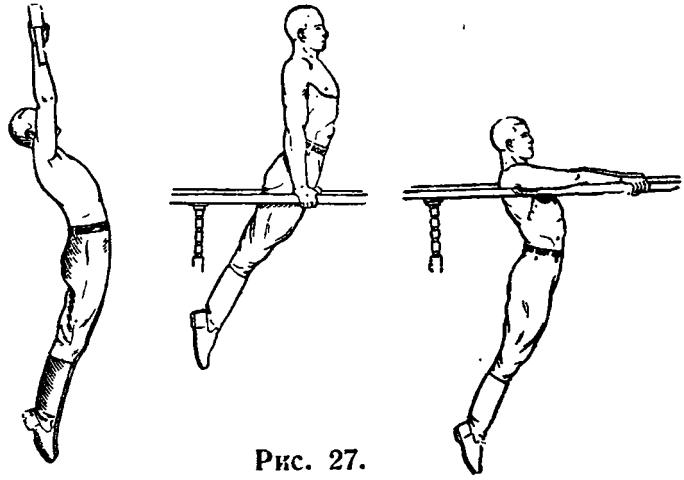


Рис. 27.

стороны, ладони внутрь (рис. 28), после этого быстро принять строевую стойку, затем сделать 2—3 шага вперед или в сторону и повернуться лицом к командиру. При выполнении некоторых упражнений на брусьях после соскока придерживаться за жердь одной или двумя руками.

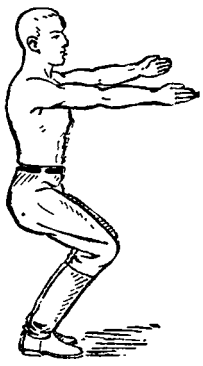


Рис. 28.

85. Для смены видов упражнений командир подает команду **«Закончить упражнения»**. По этой команде командиры отделений (взводов) прекращают выполнение упражнений и выстраивают свои подразделения, затем по общей команде подразделения поворачиваются направо.

Смена видов упражнений производится по команде: **«Для смены мест занятий** (снарядов), **шагом** (бегом) — **МАРШ»**.

86. Для наиболее успешного развития физических и волевых качеств и закрепления приобре-

тенных двигательных навыков в каждое занятие включается тренировка в выполнении изученных упражнений.

Тренировка осуществляется:

— выполнением изученных упражнений перед каждой сменой снарядов (в течение 2—3 минут);

— многократным выполнением изученных упражнений на одном из снарядов в течение 10—12 минут (на одном занятии повторяются упражнения на перекладине, на другом — на брусьях и т. д.);

— многократным выполнением изученных упражнений на всех снарядах (проводится периодически при хорошей тренированности солдат);

— в процессе комплексной тренировки и бега в конце основной части занятия.

87. Тренировка в выполнении упражнений перед сменой снарядов начинается по команде **«Приступить к тренировке».**

88. Во время комплексной тренировки выполняются в различных сочетаниях упражнения в беге, прыжках через различные препятствия, в лазании и перелезании, переноске тяжестей, простейшие упражнения на перекладине, брусьях, лестнице, бревне и т. п. При проведении комплексной тренировки широко применяется состязательный метод.

89. Бег проводится в чередовании с ходьбой с изменением скорости и направления движения, с преодолением по пути различных препятствий. По мере втягивания в бег время, отводимое на ходьбу, сокращается, а на бег — увеличивается с одновременным повышением скорости движения и применением скоростных бросков.

УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ

90. После окончания основной части занятия отделения под руководством сержантов быстро убирают (накрывают) снаряды и выстраиваются в одну или две шеренги. Упражнения в глубоком дыхании выполняются на месте или в движении.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ С ЛЕТНЫМ СОСТАВОМ

91. На каждом занятии по гимнастике с летным составом проводятся обучение и тренировка на специальных снарядах. Для этого в основной части занятия подразделение разбивается на три группы: две группы выполняют упражнения на гимнастических снарядах (например, на перекладине и брусьях), а одна — на специальных снарядах. В период разучивания упражнений в занятия могут включаться только специальные снаряды.

92. С целью повышения устойчивости к перегрузкам в подготовительной части каждого занятия проводятся бег в среднем темпе в чередовании с бросками на 30—50 м и упражнения для преимущественного развития мышц живота и ног, а также упражнения в движении и на месте, связанные с необходимостью напрягать мышцы живота и переключаться на грудное дыхание.

В основной части применяются упражнения с быстрым изменением положения тела: обороты, кувырки, стойки, размахивания вниз головой.

Упражнения на вращающихся качелях выполняются с постепенным повышением скорости и

продолжительности вращения до 40—50 оборотов за 1—1,5 минуты.

Многократно выполняются упражнения на перекладине и брусьях для развития силовой выносливости (например, подтягивание, подъемы переворотом и силой, угол в висе и упоре).

При выполнении таких упражнений, как угол в висе или упоре, проводится тренировка занимающихся в свободном дыхании при напряженных мышцах живота.

93. Для повышения устойчивости к укачиванию в подготовительной части занятия при проведении упражнений в движении и на месте выполняются специальные упражнения: быстрые движения головой, наклоны, повороты и круговые движения туловищем, многократные повороты кругом с открытыми и закрытыми глазами. Эти упражнения чередуются с ходьбой или с упражнениями общеразвивающего характера.

94. Упражнения на подкидной сетке и акробатические упражнения выполняются в виде комбинаций с постепенным повышением их трудности. При проведении акробатических упражнений применяется многократное непрерывное выполнение кувырков и переворотов (5—10 раз подряд) и длительное выполнение статических упражнений в положении головой вниз (20—40 сек.).

Тренировка на стационарном гимнастическом колесе осуществляется с увеличением количества и скорости вращений. Количество вращений постепенно доводится до 20 за 25—30 сек.

95. С целью предупреждения травм во время занятий на специальных снарядах необходимо:

— при выполнении упражнений на подкидной

сетке отделение располагать с обеих сторон, а во время разучивания сложных упражнений применять подвесной пояс для страховки;

— при проведении прыжков с трамплина в зале на месте приземления укладывать маты в два слоя, а на площадке прыжки производить в яму с опилками;

— перед выполнением упражнений на вращающихся качелях и гимнастических колесах проверять правильность крепления рук и ног к снаряду.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ НА КОРАБЛЕ

96. Занятия по гимнастике проводятся на верхней палубе корабля. Для выполнения упражнений используются устройства корабля и специальные гимнастические снаряды.

97. Занятия проводятся в группах численностью в 25—30 человек. Каждая группа выполняет два вида упражнений (по подгруппам). Смена видов упражнений проводится через 15—16 минут.

98. Для повышения устойчивости организма к укачиванию в подготовительной части занятий применяются быстрые движения головой и многократное выполнение кувырков и переворотов (5—10 раз подряд).

99. Упражнения со штангой выполняются на специальном деревянном помосте. Выполнение упражнений без помоста допустимо со штангой весом не более 35—40 кг. Между подходами к штанге проводятся дополнительные упражнения с гирями, балластинами и другими тяжестями.

100. Упражнения на выстреле вначале выполняются по одному, затем, по мере усвоения техники упражнений, поточным способом, с постепенным уменьшением дистанции между занимающимися и повышением скорости движения.

Способы лазания предварительно изучаются на штормтрапе и шкентеле с мусингами, подвешенных над палубой.

III. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ

101. Вольные упражнения (на 2 и 4 счета, комплексы упражнений на 16 счетов), специальные вольные упражнения и упражнения вдвоем изложены в главе «Утренние физические упражнения (зарядка)», ст. 52—57.

УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ И БЕГЕ

102. На занятиях применяются следующие разновидности ходьбы и бега:

— ходьба и бег обычным шагом;

— ходьба и бег с высоким подниманием колен, с подниманием прямых ног вперед, пригнувшись, боком и спиной вперед, с поворотами на 180° и 360°;

— ходьба в полуприседе, приседе и с выпадами;

— ходьба на носках, на внешней и внутренней сторонах стопы;

— бег с подскоками на одной и на обеих ногах с изменением скорости и направления, бег с преодолением препятствий;

— ходьба с различными положениями рук — на пояс, в стороны, к плечам, за голову, вверх,

перед грудью; с движениями рук — сгибанием и разгибанием, подниманием, опусканием и размахиванием; с наклонами и поворотами туловища;

— чередование различных видов ходьбы, бега и других упражнений через определенное количество шагов;

— ходьба и бег с переходом в положение лежа и вскакиванием, с прыжками друг через друга, с пролезанием между ног.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

103. Упражнения на гимнастической стенке предназначены преимущественно для развития силы, гибкости и выработки правильной осанки.

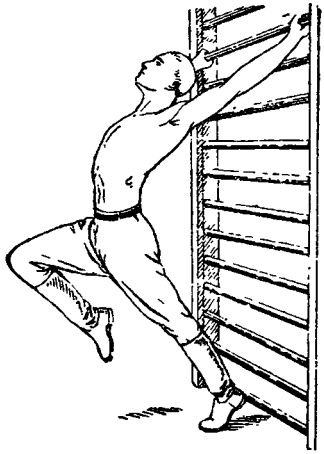


Рис. 29.

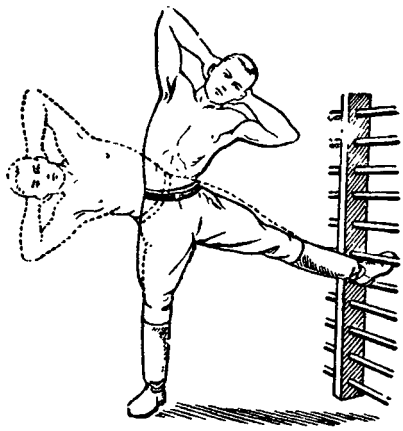


Рис. 30.

Упражнение 1. Стоя спиной к стенке, хват за рейку на высоте головы. Прогибание в грудной части позвоночника с выпрямлением рук и подниманием вверх согнутой в колене ноги (рис. 29).

Упражнение 2. Стоя левым боком к стенке в одном шаге от нее, левая нога на 5—6-й рейке, руки за голову, наклоны туловища вправо и влево (рис. 30). Повторить, стоя другим боком к стенке.

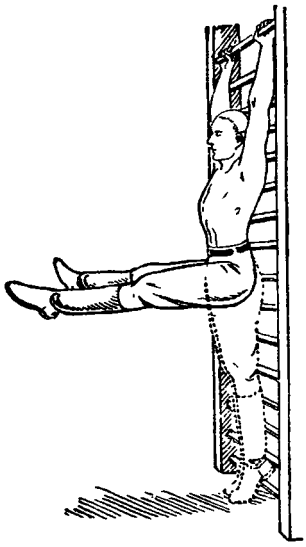


Рис. 31.

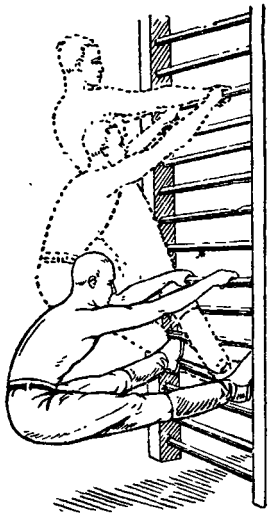


Рис. 32.

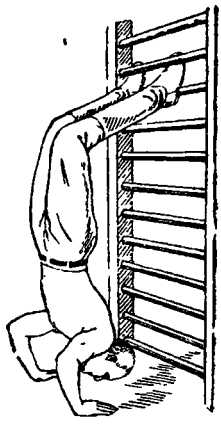


Рис. 33.

Упражнение 3. Вис спиной к стенке. Поднимание прямых ног вперед — угол; разведение ног в стороны; сведение ног и опускание вниз (рис. 31).

Упражнение 4. Стоя ноги врозь на 3—4-й рейке лицом к стенке, держаться руками за рейку на высоте плеч; с отведением таза назад пружинящий наклон вперед; выпрямляясь, перехватить руками рейку ниже. Поочередно перехватывать руками рейки сверху вниз (рис. 32), затем так же подняться вверх.

Упражнение 5. Стойка на кистях спиной к стенке, носками согнутых в коленях ног зацепиться за рейку; сгибание и разгибание рук в стойке на кистях (рис. 33).

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ

104. Упражнения на гимнастической скамейке предназначены по преимуществу для развития мышц спины и живота.

Упражнение 1. Упор лежа, руки на полу, носки ног на скамейке. Сгибание рук с поочередным подниманием ног вверх (рис. 34).

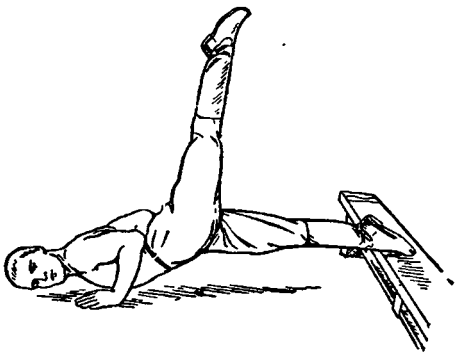


Рис. 34.

Упражнение 2. Первый сидит на скамейке, руки за голову; второй прижимает ноги первого к полу. Наклоны туловища назад и возвращение в исходное положение (рис. 35).

Упражнение 3. Упор лежа сзади, руки на скамейке. Сгибание рук с поочередным подниманием правой и левой ноги вверх (рис. 36).

Упражнение 4. Сидя на скамейке, взявшись руками за ее передний край, ноги вытянуть вперед.

Слегка отклонив туловище назад, поднять прямые ноги на высоту головы; опустив ноги, наклонить туловище вперед до касания лбом коле-

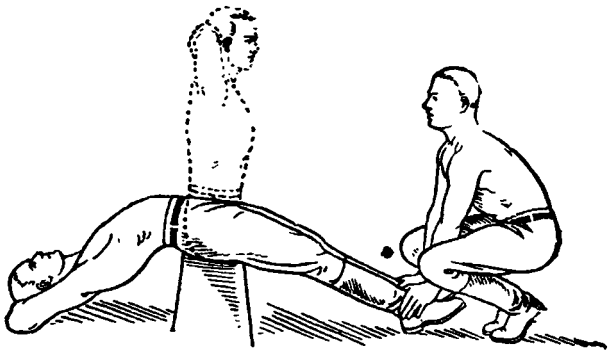


Рис. 35.

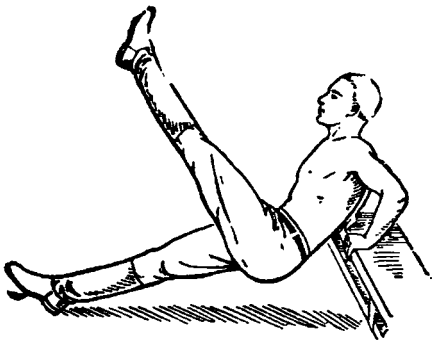


Рис. 36.

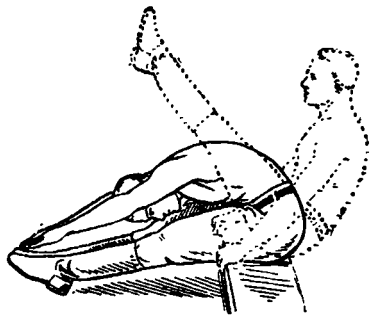


Рис. 37.

ней, руки кистями к носкам ног, затем вернуться в исходное положение (рис. 37).

Упражнение 5. Первый лежит лицом вниз, опираясь о скамейку бедрами, согнутые руки на полу, кисти одна на другой, голова опущена на кисти рук; второй придерживает ноги первого.

Поднять туловище возможно выше, руки вверх (или за голову), вернуться в исходное положение (рис 38).

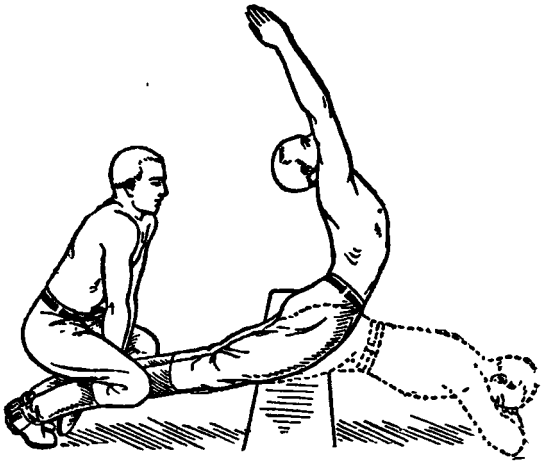


Рис. 38.

IV. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

105. Упражнения на перекладине предназначены преимущественно для развития ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса, для воспитания смелости и решительности.

Упражнение 1. Подъем переворотом

С прыжка вис на согнутых руках и подъем переворотом; соскок вперед под перекладину (рис. 39).

Помощь и страховка: стоя сбоку, помочь выполнить подъем переворотом нажимом под плечо и поясницу.

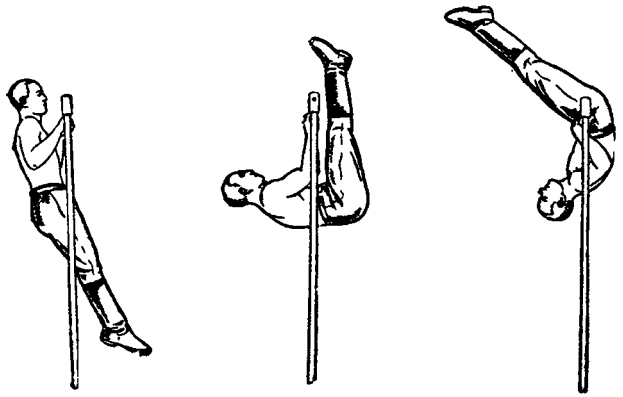


Рис. 39.

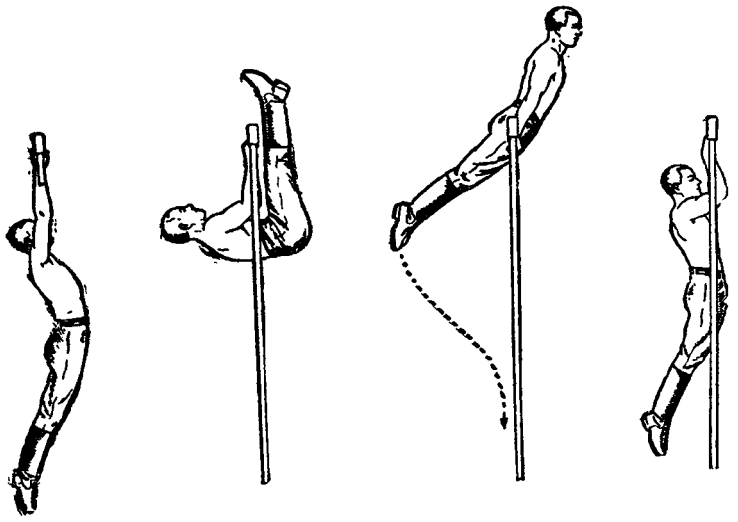
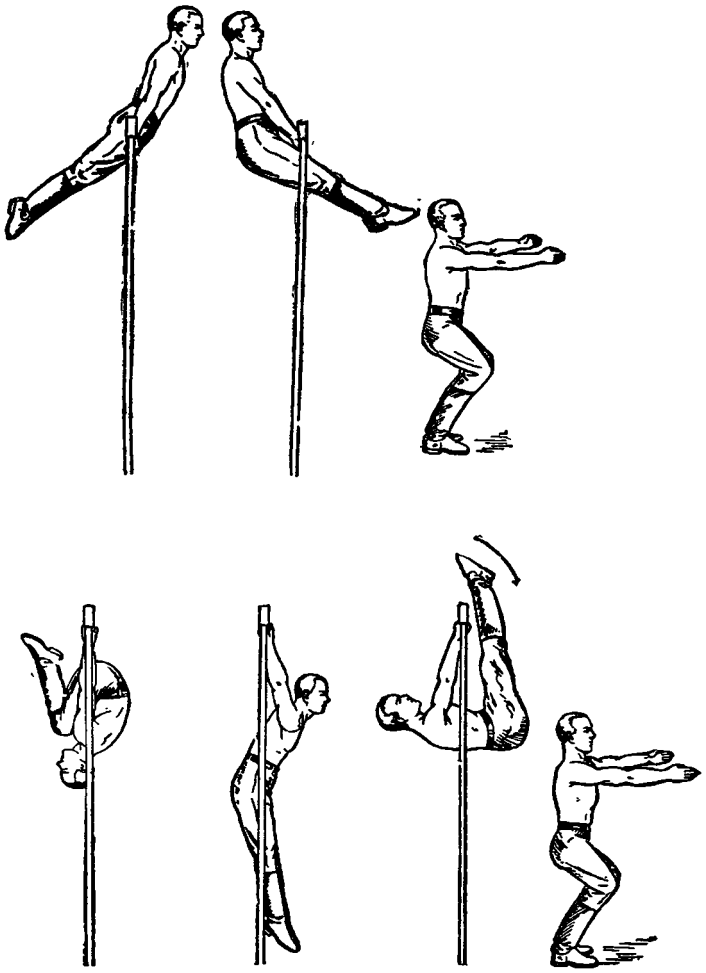


Рис. 40.

Упражнение 2. Вис сзади

Вис; подъем переворотом, опускание в вис (вниз ногами); подтягиваясь и сгибая ноги, про-



деть их между рук и опуститься в вис сзади; обратным движением перейти в вис согнувшись; медленно опустить прямые ноги и соскочить (рис. 40).

Помощь и страховка: при переходе в вис сзади и обратно, стоя сбоку, помочь, поддерживая под грудь и бедро.

Упражнение 3. Мах дугой

Вис; подъем переворотом, мах дугой и махом назад соскок прогнувшись (рис. 41).

Помощь и страховка:

— стоя сбоку, помочь выполнить мах дугой, поддерживая под спину и бедра;

— при соскоке стоять сбоку и сзади, предупреждая падение вперед или назад.

Упражнение 4. Подъем переворотом из виса согнувшись

Вис; подтягиваясь и сгибая ноги, продеть их между рук и опуститься в вис сзади; обратным

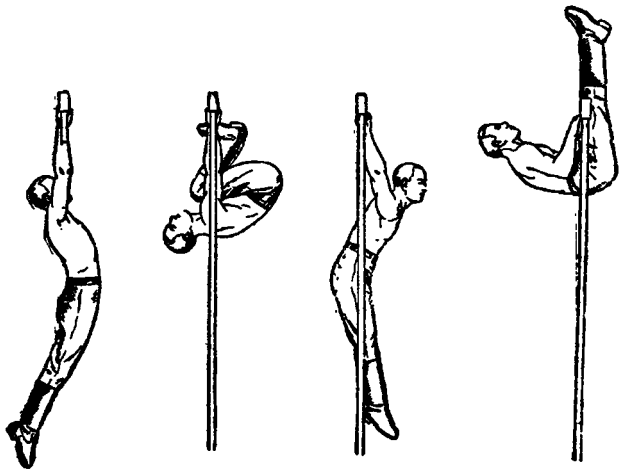


Рис. 42.

движением перейти в вис согнувшись и подъем переворотом; соскок вперед под перекладину (рис. 42).

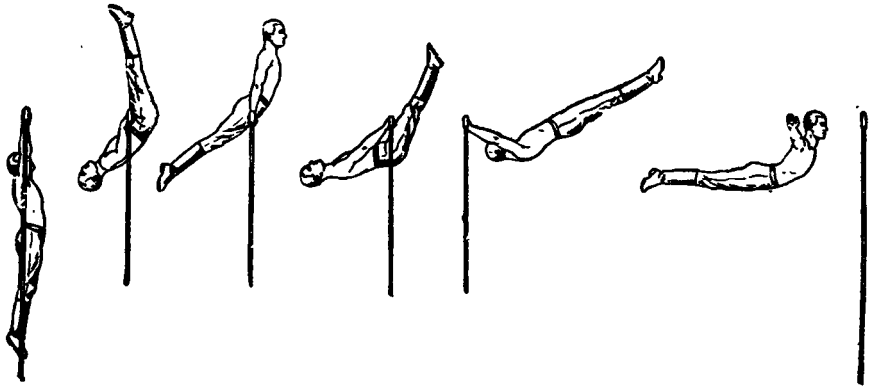
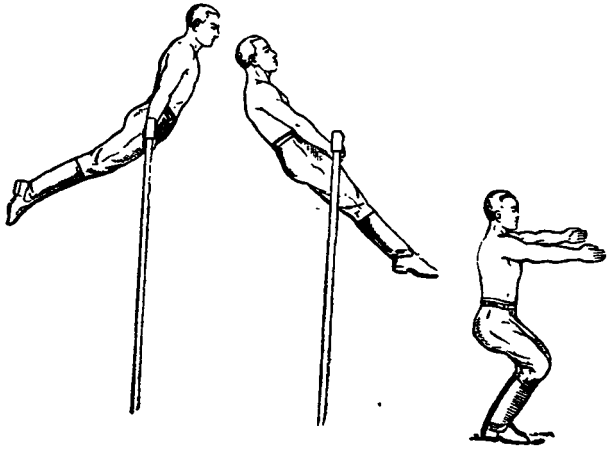


Рис. 41.

Помощь и страховка осуществляются, как при выполнении упражнений 1 и 2.



Упражнение 5. Подъем силой

Вис; подъем силой поочередно или одновременно руками; перемах вперед ногами поочередно в упор сзади; махом вперед соскок (рис. 43).

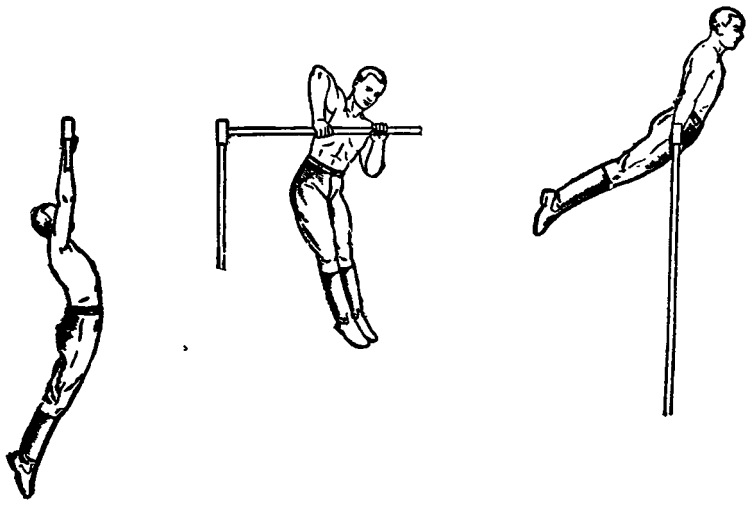


Рис. 43.

Помощь и страховка:

— при подъеме силой, стоя сбоку, помочь, придерживая под бедро и голень;

— при соскоке стоять сбоку, предупреждая падение вперед или назад.

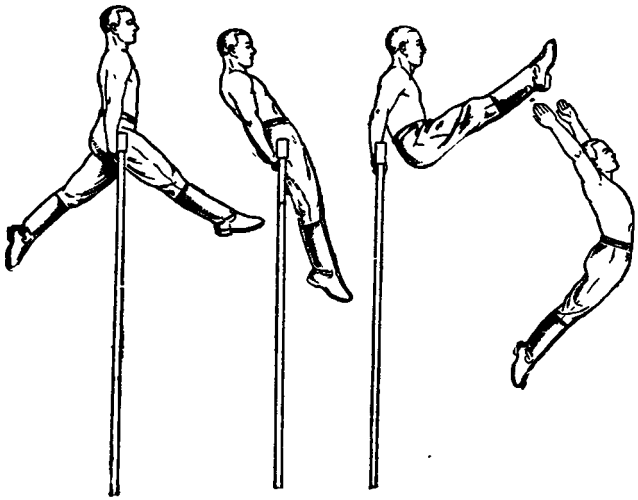
Упражнение 6. Подъем завесом из размахивания

Вис; подъем силой поочередно или одновременно руками; мах дугой, подъем завесом правой (левой) ногой вне; с опорой ногой о перекладину соскок боком (рис. 44).

Помощь и страховка:

— при подъеме завесом, стоя сбоку, помочь выйти в упор нажимом на бедро и толчком под спину;

— при соскоке стоять сбоку, ближе к опирающейся на перекладину руке, предупреждая падение вперед или назад.



Упражнение 7. Подъем разгибом

Вис; подъем переворотом; мах дугой; подъем разгибом и соскок дугой (рис. 45).

Помощь и страховка:

— при подъеме разгибом, стоя сбоку, нажимом под спину и бедро помочь выйти в упор;

— при соскоке, стоя спереди сбоку, поддерживать под спину и грудь.

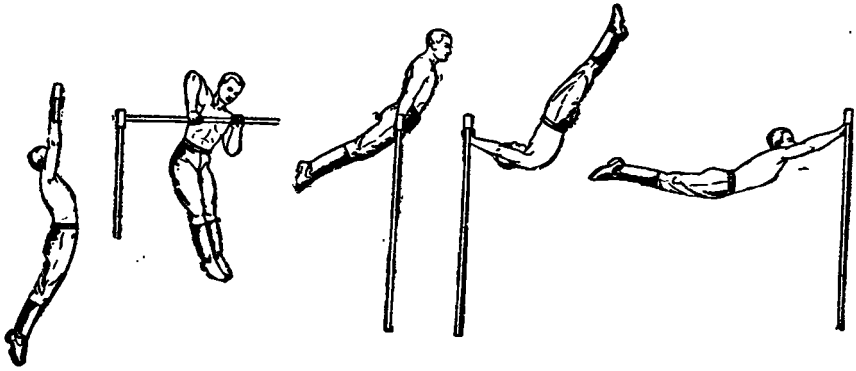


Рис. 44.

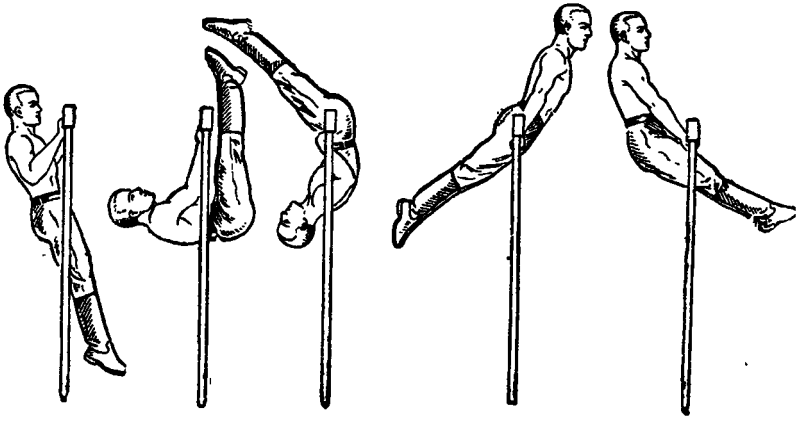
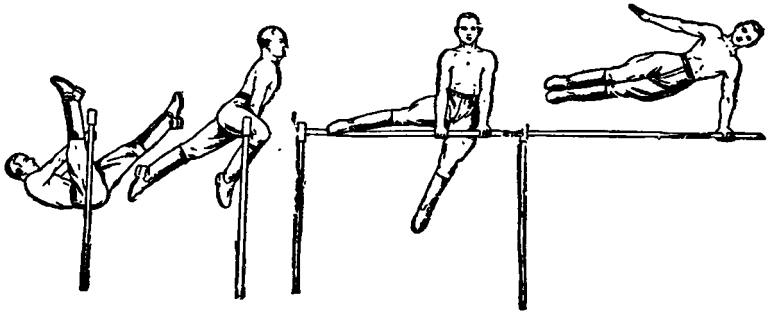
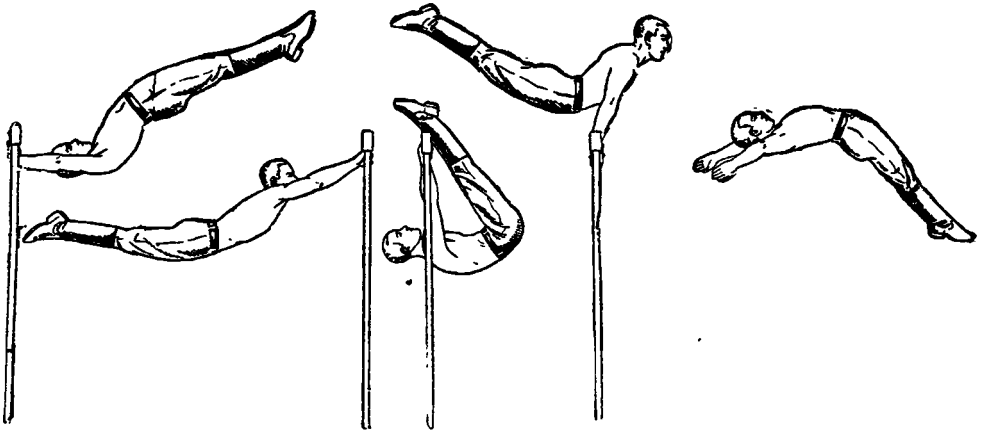


Рис. 45.





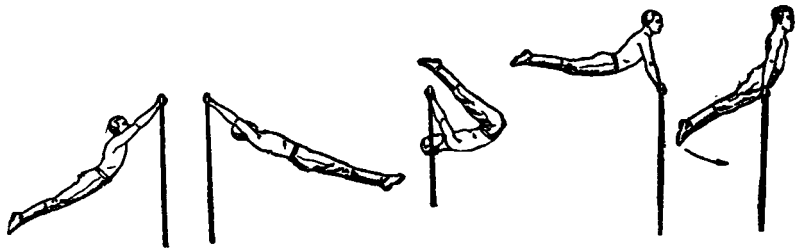


Рис. 46.

Упражнение 8. Оборот назад

Размахивание в висе; подъем разгибом; оборот назад (касаясь); мах дугой, на махе назад перехват правой рукой скрестно над левой; махом вперед соскок с поворотом направо (рис. 46).

Помощь и страховка: при соскоке стоять со стороны спины, предупреждая падение назад или в стороны.

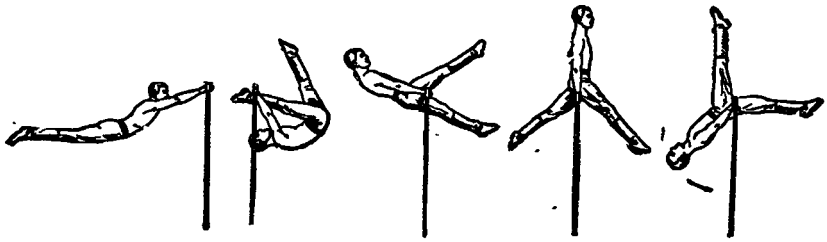
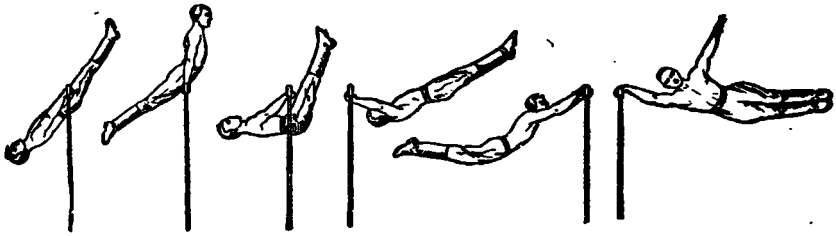


Рис. 47.

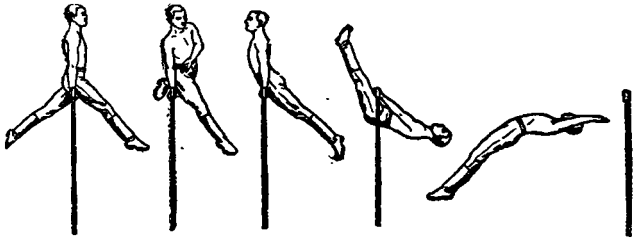


Упражнение 9. Подъем верхом

Размахивание в висе; подъем верхом правой (левой) ногой; оборот назад верхом; перехват правой рукой в хват снизу; перемахом левой ногой поворот направо кругом в упор; соскок дугой (рис. 47).

Помощь и страховка:

— при подъеме верхом, стоя сбоку, толчком под спину и нажимом под голень помочь выйти в упор верхом;



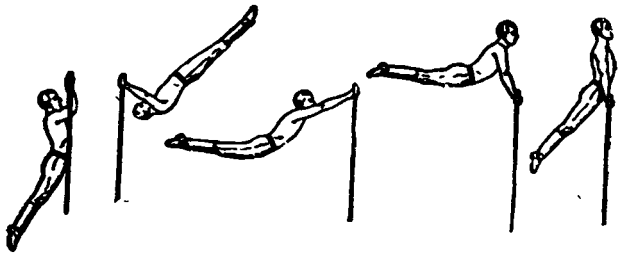


Рис. 48.

— при обороте верхом, стоя сбоку под перекладиной, быть готовым поддержать под грудь;

— при выполнении поворота поддерживать за ступню правой ноги.

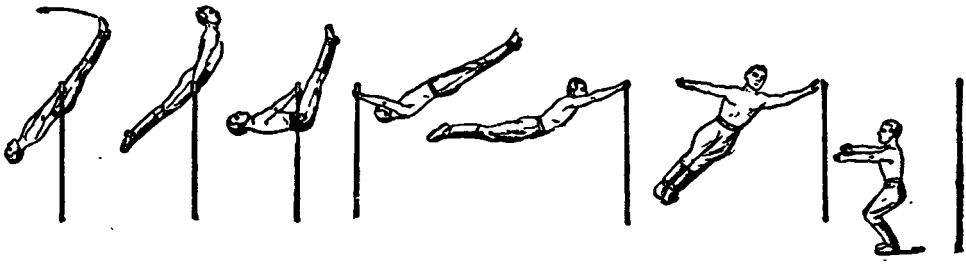
Упражнение 10. Подъем махом назад

Размахивание в висе; подъем махом назад и оборот назад (касаясь); мах дугой; махом назад соскок прогнувшись с поворотом кругом (рис. 48).

Помощь и страховка:

— при подъеме махом назад, стоя сбоку, на махе назад нажимом двумя руками под бедро и голень помочь выйти в упор;

— при соскоке стоять у места приземления, предупреждая падение.



УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

106. Упражнения на брусьях предназначены преимущественно для развития ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса и туловища, для воспитания смелости и решительности.

Упражнение 1. Сгибание и разгибание рук в размахивании

Размахивание в упоре на концах брусьев лицом к ним; в конце маха назад согнуть руки; на махе вперед выпрямить (проделать не менее трех раз); махом назад соскок, держась руками за концы (рис. 49).

Помощь и страховка: во время выпрямления рук, стоя сбоку, нажимом вверх под бедро помочь обучаемому (руки снизу жердей).

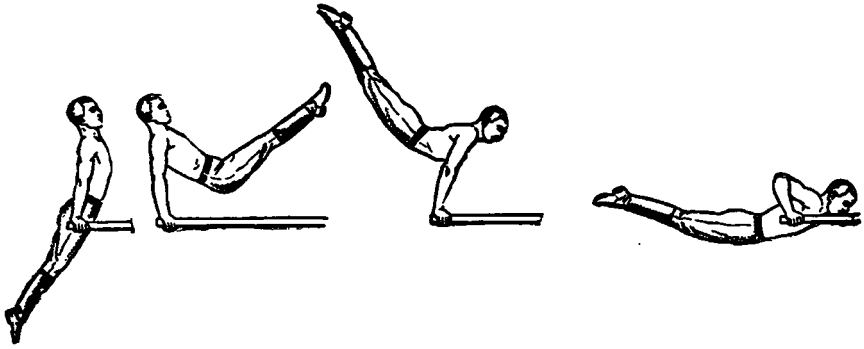


Рис. 49.

Упражнение 2. Подъем разгибом в сед ноги врозь

Размахивание в упоре на руках; подъем разгибом в сед ноги врозь; перемах ногами внутрь и мах назад; мах вперед, махом назад соскок прогнувшись (рис. 50).

Помощь и страховка:

— стоя сбоку, руками снизу жердей нажимом под спину помочь выполнить подъем;

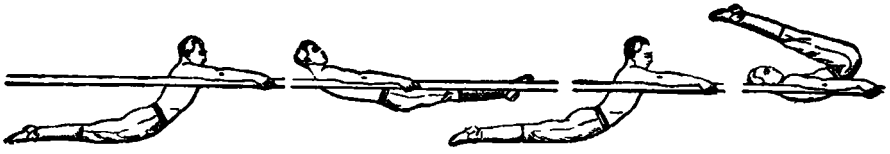
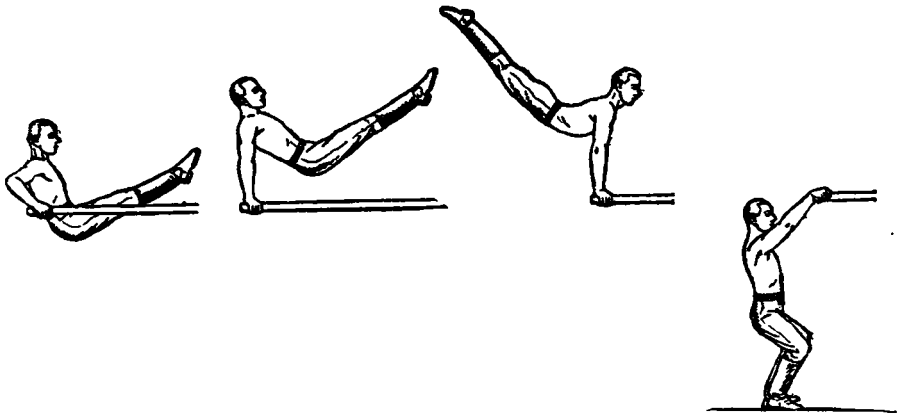


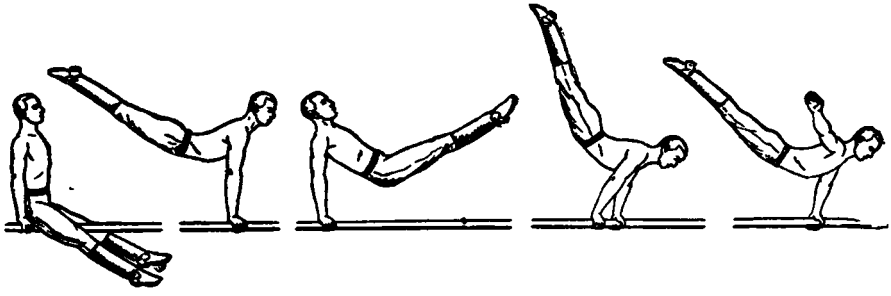
Рис. 50.



— при соскоке, стоя со стороны соскока, держать одной рукой за кисть, другой выше локтя.

Упражнение 3. Кувырок вперед согнувшись

С прыжка упор на согнутых руках; разогнуть руки, угол — обозначить; сед ноги врозь и перехват руками вперед; кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь; перехват руками за концы, пе-



ремах ногами внутрь и мах вперед; мах назад и перемахом левой (правой) ногой через левую (правую) жердь соскок с поворотом направо (налево) (рис. 51).

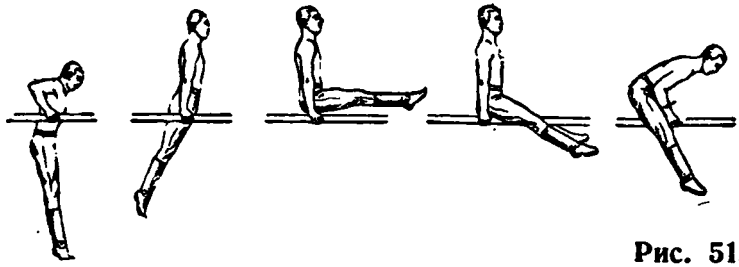


Рис. 51.

Помощь и страховка:

— при выполнении кувырка, стоя сбоку, поддержать обучаемого под спину (руки снизу жердей);

— при соскоке, стоя сбоку, хватом за предплечье опирающейся о жердь руки поддержать обучаемого.

Упражнение 4. Стойка на плечах

Размахивание в упоре на руках; подъем разгибом в сед ноги врозь; перехват руками вперед;

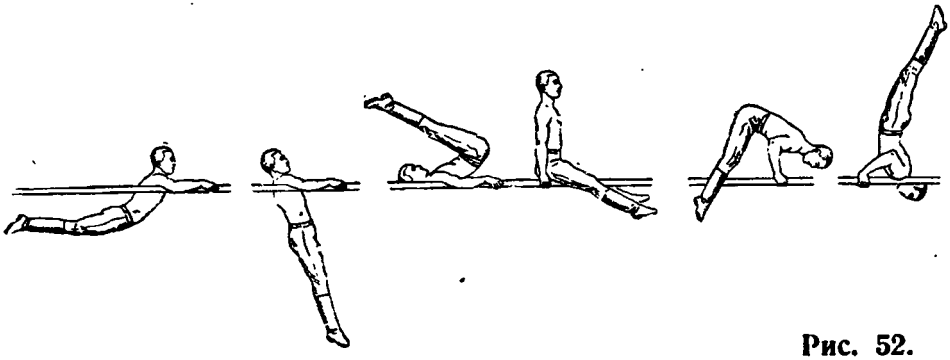
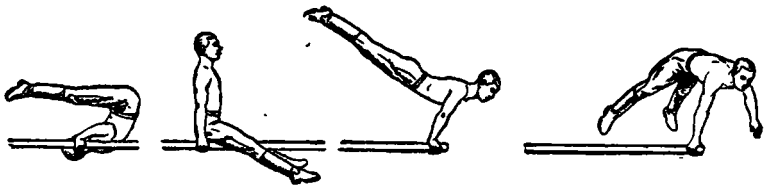


Рис. 52.

силой стойка на плечах — держать; опускание в упор и мах вперед; мах назад; махом вперед соскок углом (рис. 52).



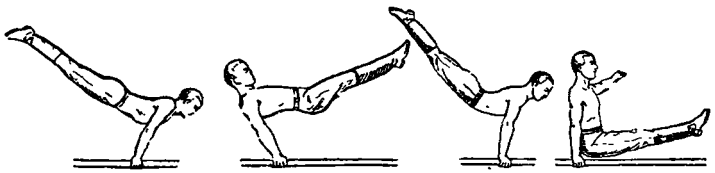
Помощь и страховка:

— стоя сбоку, руками снизу жердей под грудь и под спину помочь выполнить стойку на плечах;

— при соскоке, стоя сбоку и сзади, поддержать за туловище.

Упражнение 5. Подъем махом назад

Размахивание в упоре на руках; подъем махом назад; мах вперед; махом назад соскок прогнувшись (рис. 53).



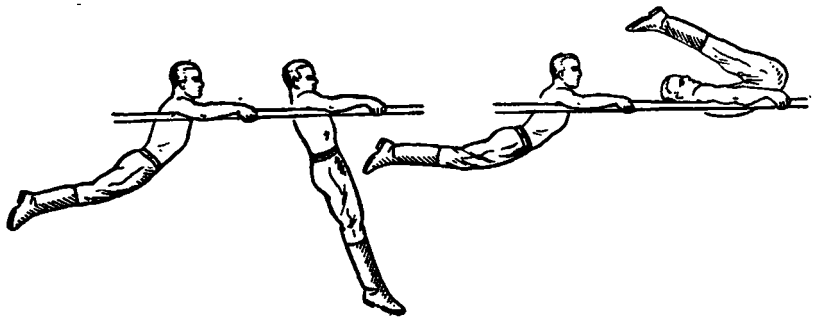


Рис. 53.

Помощь и страховка: при выполнении подъема махом назад, стоя сбоку и нажимая вверх под бедро и грудь (руки снизу жердей), помочь выполнить подъем.

Упражнение 6. Соскок ноги врозь с концов брусьев

Размахивание в упоре на руках на концах брусьев лицом наружу; подъем махом назад; мах вперед; мах назад и соскок вперед ноги врозь (рис. 54).

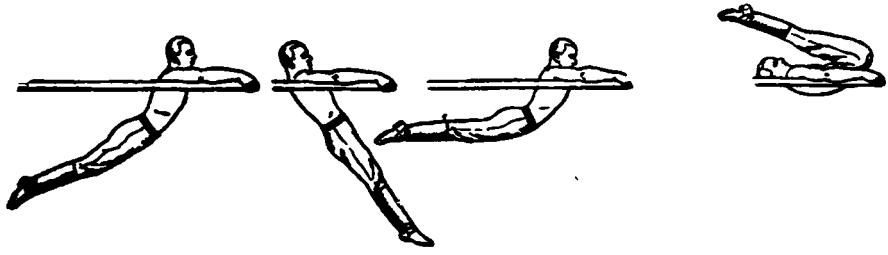
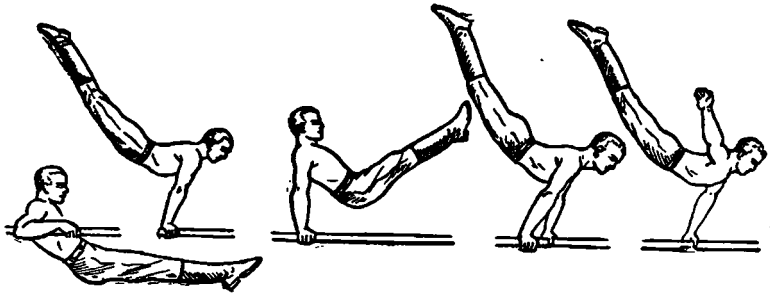


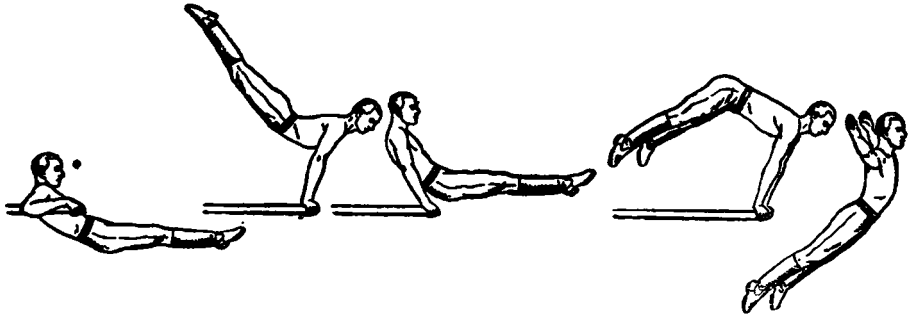
Рис. 54.



Помощь и страховка: при соскоке, стоя спереди и сбоку, держать обучаемого за кисть и выше локтя; в момент соскока быстро отойти назад и потянуть обучаемого на себя.

Упражнение 7. Подъем разгибом

Размахивание в упоре на руках; подъем разгибом; махом вперед угол — держать; силой стойка на плечах — держать; кувырок вперед со-



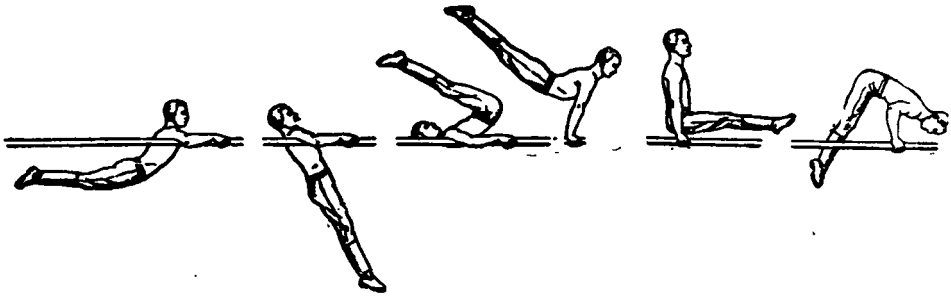


Рис. 55.

гнувшись в сед левым бедром на правую жердь; соскок боком с опорой на левую руку (рис. 55).

Помощь и страховка:

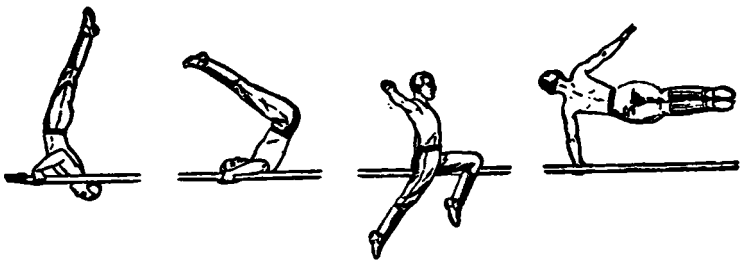
— при выполнении подъема разгибом, стоя сбоку, руками снизу жердей помочь обучаемому выйти в упор и, поддерживая под грудь, предупредить падение вперед;

— при выполнении кувырка, стоя сбоку, руками снизу жердей поддержать обучаемого под спину;

— при соскоке, стоя сбоку, держать обучаемого выше локтя и, нажимая под бедро (руки снизу жердей), помочь выполнить соскок.

Упражнение 8. Соскок переворотом в сторону

Размахивание в упоре на руках; подъем разгибом; махом назад стойка на плечах — держать; соскок переворотом в сторону (рис. 56).



Помощь и страховка: при соскоке, стоя сбоку со стороны спины обучаемого, захватом за плечо и поддерживая под спину, предупредить падение.

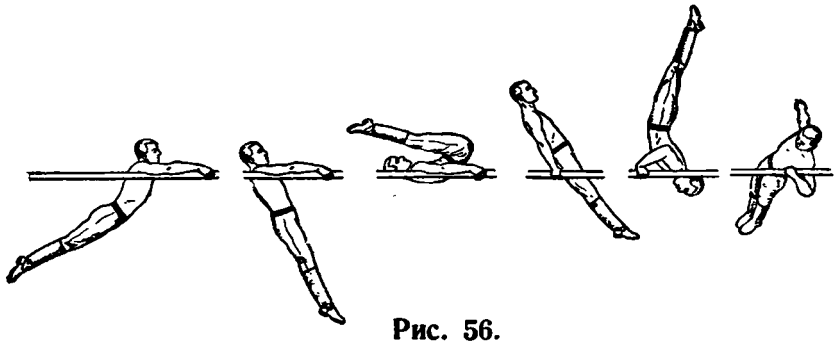


Рис. 56.

Упражнение 9. Подъем махом вперед

Размахивание в упоре на руках; подъем махом вперед; мах назад, махом вперед сед ноги врозь и перехват руками вперед; кувырок вперед в упор на руках согнувшись и махом назад подъем; махом вперед соскок углом вправо с поворотом налево кругом (рис. 57).

Помощь и страховка:

— при подъеме махом вперед нажимом вверх под спину (руки снизу жердей) помочь выполнить подъем;

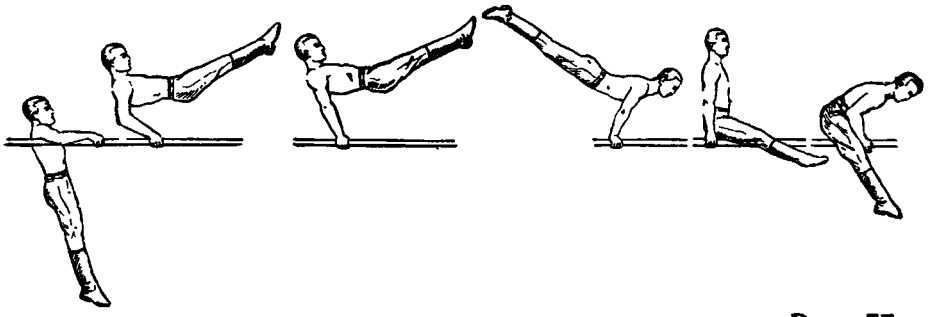


Рис. 57.

— при кувырке, стоя сбоку, помочь удержаться в упоре на руках согнувшись;

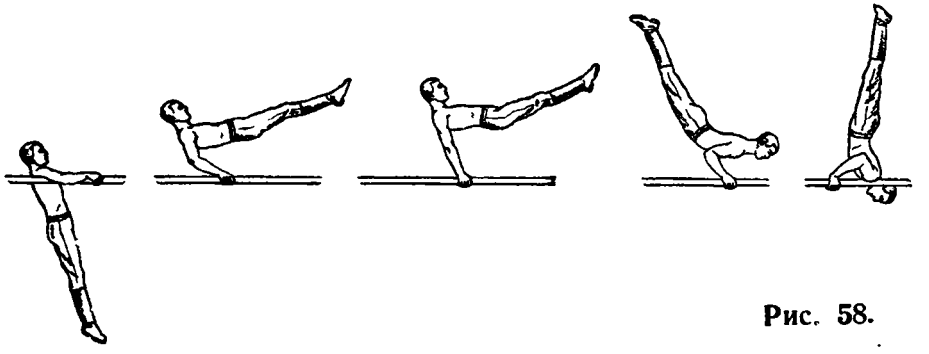
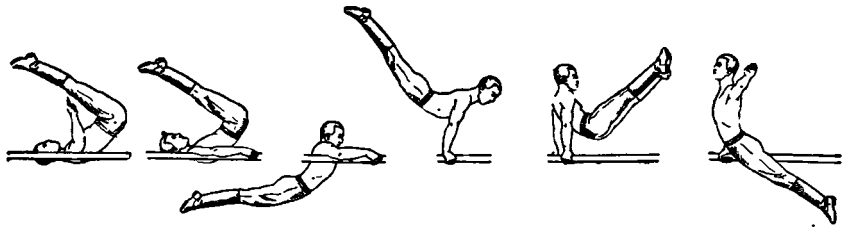


Рис. 58.

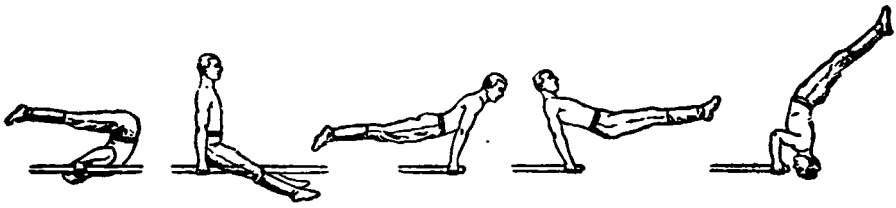
— при соскоке, стоя сбоку в одном шаге, во время выполнения поворота подойти к брусьям и поддержать обучаемого за туловище.

Упражнение 10. Соскок переворотом вперед

Размахивание в упоре на руках; подъем махом вперед; махом назад стойка на плечах — держать; кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь; перехват руками за концы, перемах ногами внутрь и мах вперед; махом назад соскок переворотом вперед на согнутых руках (рис. 58).



Помощь и страховка: при соскоке стоять сбоку и впереди обучаемого, захватить его за кисть и, поддерживая под грудь, предупредить падение.



УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ

107. Упражнения в прыжках применяются с целью развития ловкости, быстроты, воспитания смелости, а также для приобретения навыков в прыжках.

Упражнение 1. Прыжки в длину

Прыжки в длину с разбегу выполняются, как указано в главе «Передвижение, преодоление препятствий и рукопашный бой», ст. 152.

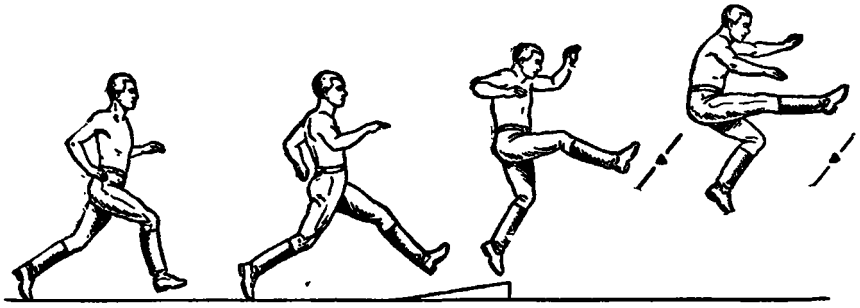


Рис. 59.

Упражнение 2. Прыжок в высоту

Прыжок в высоту с прямого разбега выполняется, как показано на рис. 59.

Упражнение 3. Прыжки в глубину

Прыжки в глубину из положения стоя, сидя и из виса выполняются, как указано в главе «Передвижение, преодоление препятствий и рукопашный бой», ст. 154.

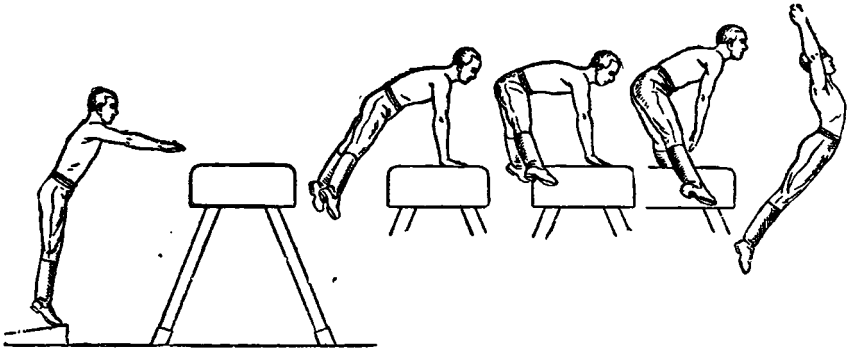
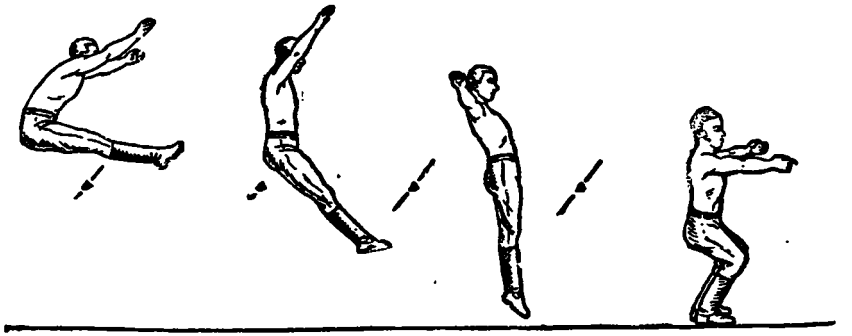


Рис. 60.



Упражнение 4. Прыжок ноги врозь через козла в длину

Прыжок выполняется, как показано на рис. 60. Высота снаряда 110—115 см; мостик высотой 10 см — в 1 м от снаряда.

Помощь и страховка: стоя сбоку и несколько впереди снаряда, быть готовым поддержать обучаемого под грудь.

Упражнение 5. Прыжок согнув ноги через козла в ширину

Прыжок выполняется, как показано на рис. 61. Высота снаряда 110—115 см.

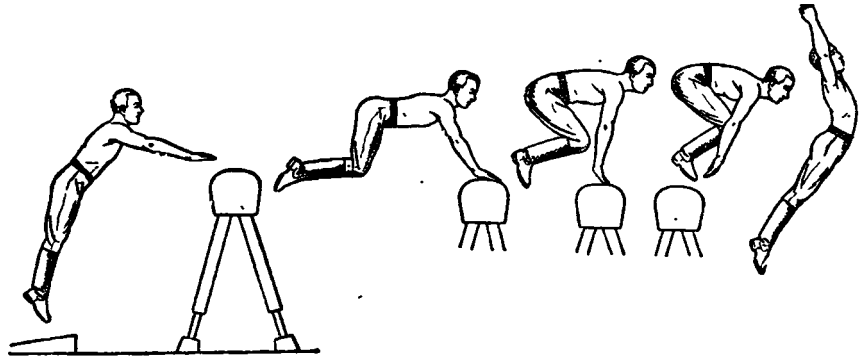


Рис. 61.

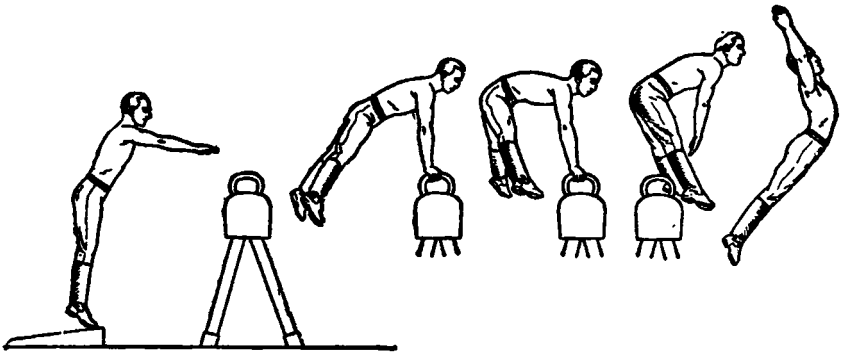


Рис. 62.

Помощь и страховка: стоя сбоку и несколько впереди снаряда, захватить обучаемого одной рукой за предплечье, другой — выше локтя; во время прыжка быстро отойти назад.

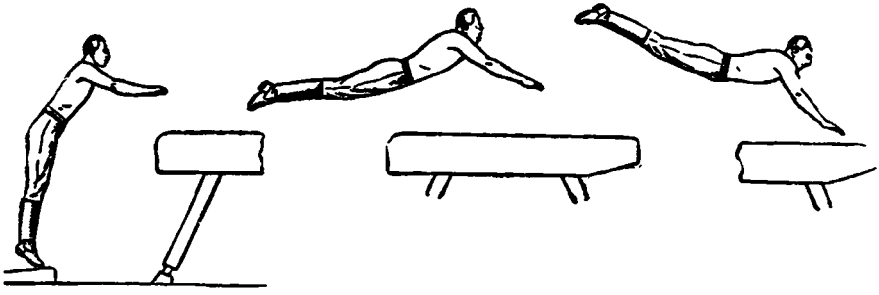


Рис. 63.

Упражнение 6. Прыжок ноги врозь через коня (с ручками) в ширину

Прыжок выполняется, как показано на рис. 62. Высота снаряда 110—120 см.

Помощь и страховка: те же, что и при прыжке ноги врозь через козла.

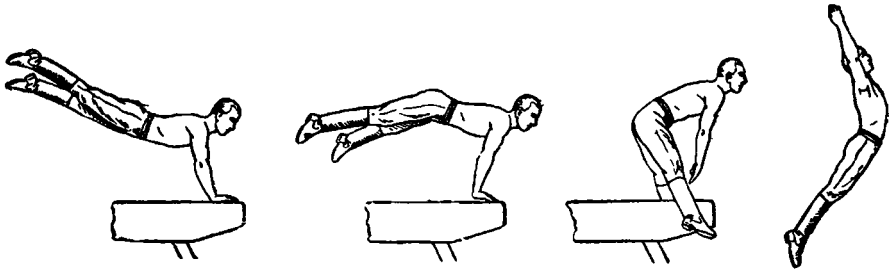
Упражнение 7. Прыжок ноги врозь через коня в длину

Прыжок ноги врозь через коня в длину выполняется толчком о дальнюю треть коня, как показано на рис. 63. Высота коня 110—120 см.

Помощь и страховка:

— при разучивании, стоя сбоку у дальней трети коня, в момент толчка захватить обучаемого за руку и быстро отойти назад, потянув его на себя;

— при тренировке, стоя впереди и несколько сбоку, быть готовым поддержать обучаемого под грудь.



Упражнение 8. Прыжок боком через коня (с ручками) в ширину

Прыжок выполняется, как показано на рис. 64. Высота снаряда 115—125 см.

Помощь и страховка: стоя у опорной руки, в момент прыжка захватить руку обучаемого выше локтя и нажимом под бедро помочь выполнить прыжок.

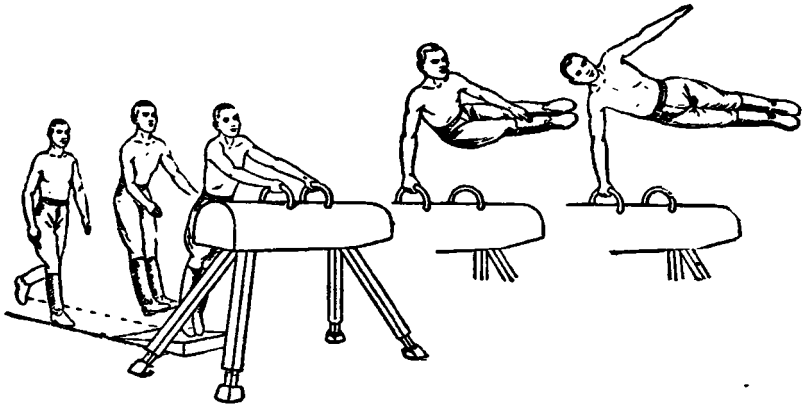


Рис. 64.

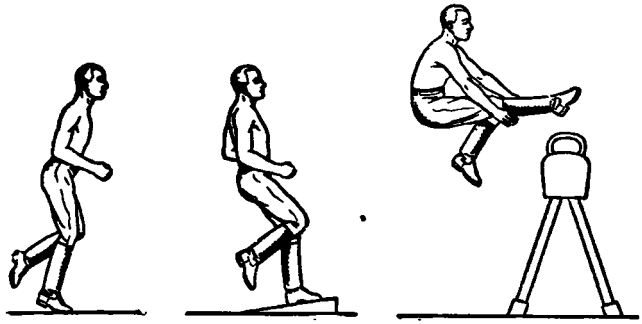


Рис. 65.

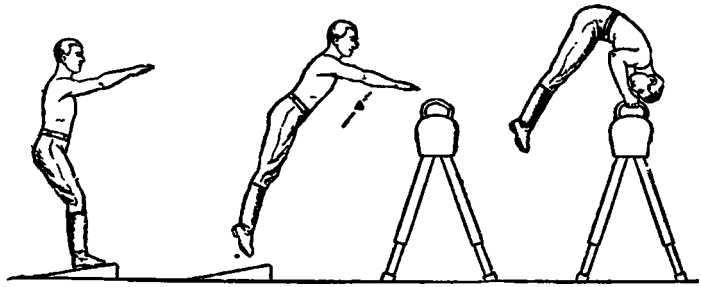


Рис. 66.

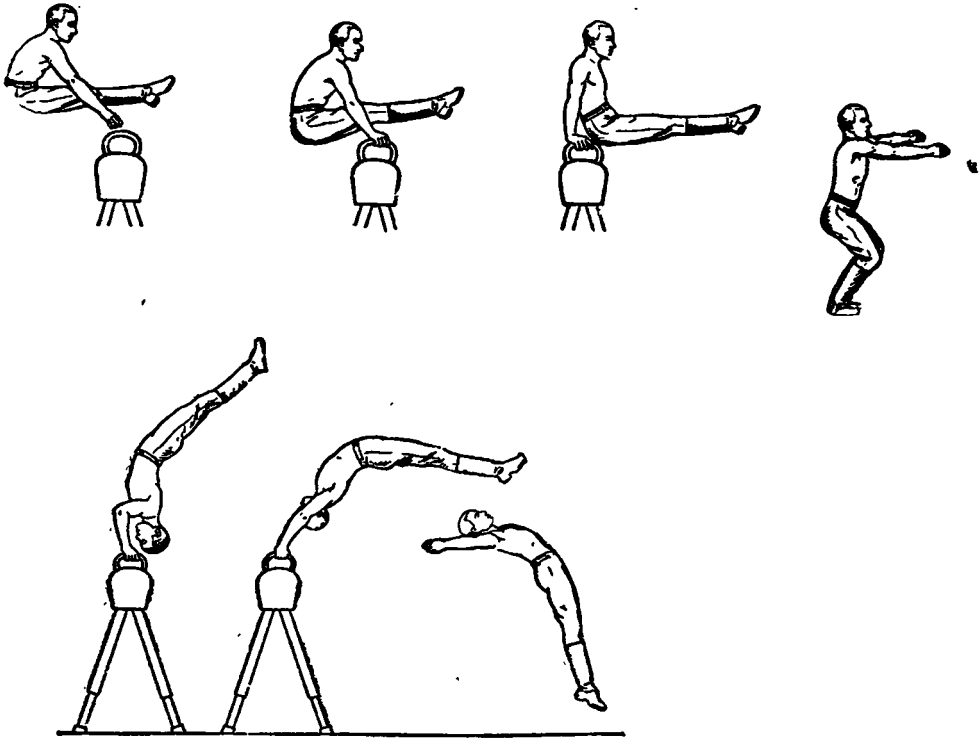
Упражнение 9. Прыжок углом вперед через коня (с ручками) в ширину

Прыжок выполняется, как показано на рис. 65. Высота снаряда 110—120 см.

Помощь и страховка: стоя перед конем и захватив руку обучаемого, быть готовым поддержать его в случае падения назад.

Упражнение 10. Переворот вперед на согнутых руках через коня (с ручками) в ширину

Прыжок выполняется, как показано на рис. 66. Высота снаряда 110—120 см.



Помощь и страховка: стоять за снарядом и поддержать обучаемого за кисть и под спину, предупреждая от падения вперед. В случае раннего разгибания над конем подойти вплотную к коню и мягко принять обучаемого на свое плечо.

УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ

108. Упражнения в лазании применяются преимущественно для развития силы мышц рук и плечевого пояса, а также для развития навыка в лазании.

Упражнение 1. Лазание по наклонной лестнице

Лазание по нижней стороне лестницы с помощью ног и на одних руках производится следующими способами:

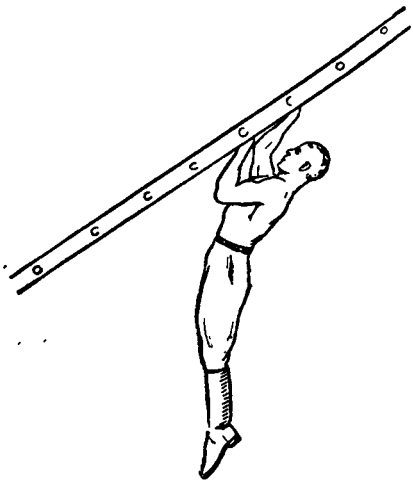


Рис. 67.

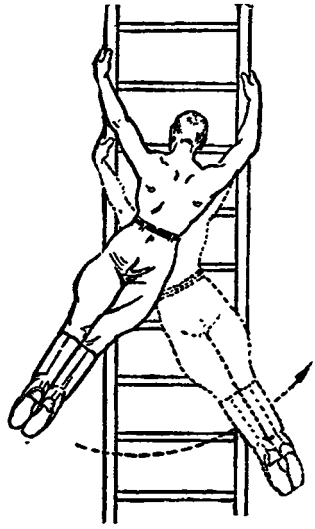


Рис. 68.

— по ступенькам, поочередными (рис. 67) или одновременными перехватами;

— перехватами одновременно, поочередно или с размахиванием тела из стороны в сторону хватом за боковые брусья (рис. 68).

Упражнение 2. Лазание по штормтрапу (веревочной лестнице)

Лазание выполняется, как указано на стр. 167—169.

Упражнение 3. Лазание по канату (шесту) с помощью ног

Лазание в два приема: первый прием — поднять ноги и зажать канат ступнями и коленями на высоте пояса; второй прием — выпрямляя ноги и подтягиваясь на руках, перехватить руки выше (рис. 69, *а*, *б*, *в*).

При лазании по вертикальному канату может быть применено два способа захвата его ногами: подъемом ступни и пяткой (см. рис. 69) или «ступенькой» (рис. 70).

Упражнение 4. Лазание по канату (шесту) без помощи ног

Подтягиваясь на руках, поочередно перехватывая ими канат на уровне головы, лезть вверх, ноги держать не напряженно (рис. 71) или в положении «угол» (рис. 72).

Упражнение 5. Завязывание на канате

Влезть на высоту 2—3 м и завязаться одним из следующих способов:

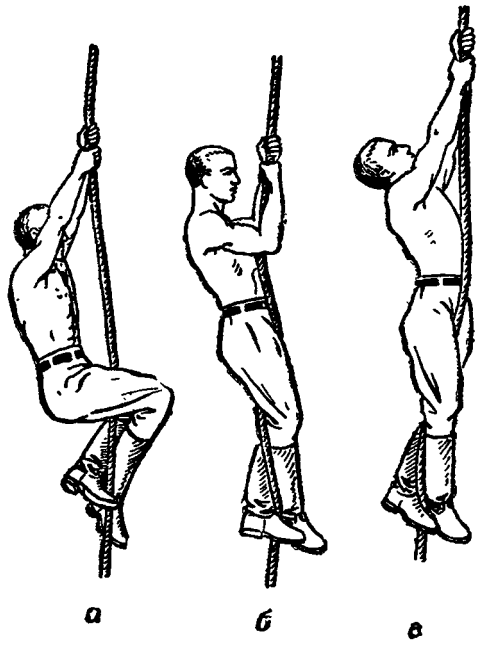


Рис. 69.

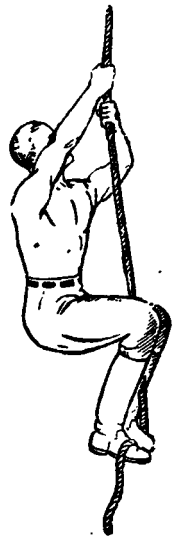


Рис. 70.

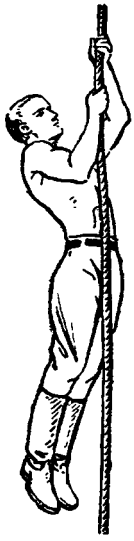


Рис. 71.

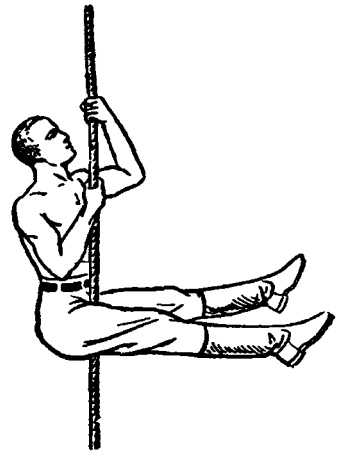


Рис. 72.

— «петлей» — поднять ноги вперед и зажать между ними канат, перекрестив ноги; освободить одну руку, взять канат снизу и соединить его с канатом на уровне груди; другую руку вытянуть вперед (рис. 73);

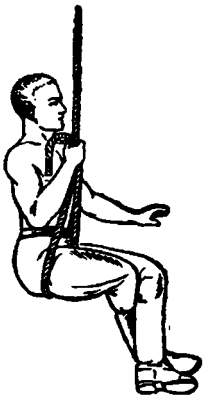


Рис. 73.

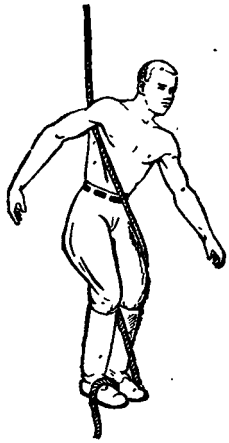


Рис. 74.

— «стоя»—канат слева (справа); круговым движением ноги вперед, влево и назад обвернуть канат вокруг ноги и зажать его ступнями ног (канат проходит снаружи левой ступни, снизу ее и по подъему правой ноги); затем взять канат под правую руку (под мышку) и освободить руки (рис. 74);

— «восьмеркой» — поднять ноги вперед и зажать между ними канат, перекрестив ноги; освободить одну руку, взять канат снизу, перекинуть его через бедро и пропустить между ног, затем другой рукой взять канат снизу и перекинуть через бедро другой ноги; держаться за канат одной рукой (рис. 75).

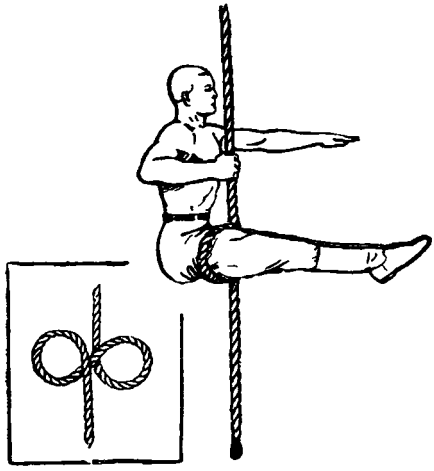


Рис. 75.

Упражнение 6. Лазание по наклонному канату

Лазание по наклонному канату производится с поочередной перестановкой ног завесом (рис. 76).

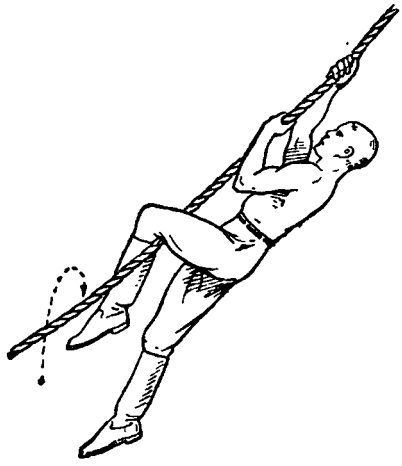


Рис. 76.

Упражнение 7. Лазание по канату с опорой ногами о стенку

Поочередно перехватывая руками канат и упираясь согнутыми ногами в стенку на высоте пояса, влезать вверх (рис. 77).

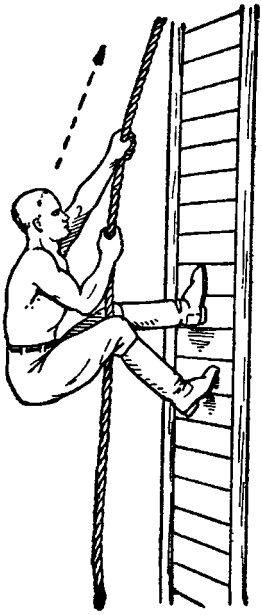


Рис. 77.

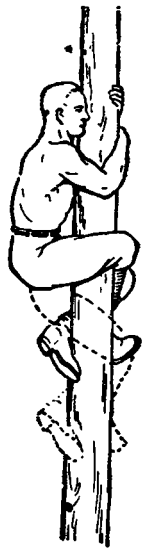


Рис. 78.

Упражнение 8. Лазание по столбу (дереву)

Крепко обхватить столб (ствол дерева) руками, поднять ноги возможно выше и зажать ими столб. Упираясь ногами и подтягиваясь на руках, выпрямиться и, поочередно перехватывая руками, подниматься вверх. Столб зажимается ногами: в обхват — одна нога спереди, другая сзади (рис. 78) или ступни обеих ног спереди; с

боков — двумя ногами параллельно. Применяется также влезание на деревья с помощью веревочных «пут».

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

109. Упражнения в равновесии применяются для воспитания смелости и решительности, а также для приобретения навыков в передвижении по узкой опоре.

На занятиях применяются следующие упражнения в равновесии:

— ходьба по бревну обычным шагом;

— ходьба по бревну с различными положениями рук — в стороны, вверх, за голову и т. п. (рис. 79);

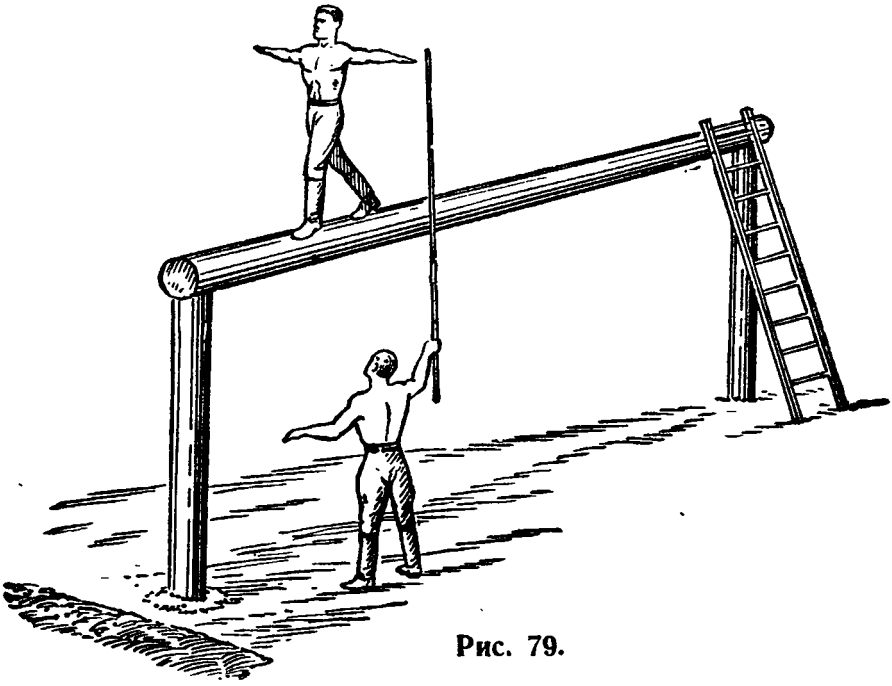


Рис. 79.

— ходьба по бревну боком и спиной вперед;
— передвижение по бревну сидя верхом;
— бег по бревну;
— переход в положение приседа на одной ноге, седа верхом на бревне и вставание;
— ходьба по бревну с грузом, с преодолением препятствий и т. п.

Упражнения в равновесии выполняются на бревне высотой до 3 м.

Помощь и страховка:

— при выполнении упражнений на бревне высотой до 2 м страховать вдвоем, сопровождая обучаемого по обе стороны бревна в готовности поддержать его в случае потери равновесия и спрыгивания с бревна;

— при выполнении упражнений на высоте 2,5—3 м страховать с помощью палки: страхующий с поднятой вверх палкой сопровождает обучаемого при движении его по бревну в готовности подать ему конец палки при потере им равновесия.

УПРАЖНЕНИЯ С ТЯЖЕСТЯМИ

110. Упражнения с тяжестями применяются для развития силы, силовой выносливости, а также для приобретения навыков в поднимании и переноске груза.

Упражнения с патронным ящиком (гирей, траками гусениц, камнем)

Упражнение 1. Выпрямление туловища с грузом в руках (рис. 80).

Упражнение 2. Поднимание груза на плечо, на спину, на грудь (рис. 81).

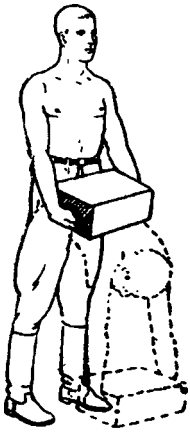


Рис. 80.

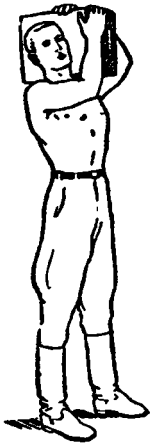


Рис. 81.

Рис. 82.

Рис. 83.

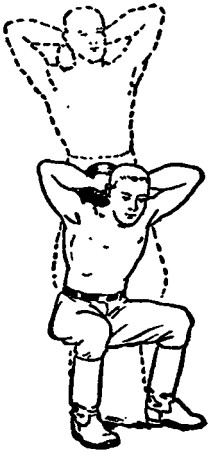


Рис. 84.

Упражнение 3. Сгибание и разгибание рук с грузом (рис. 82).

Упражнение 4. Переноска груза перед собой на руках, на плече, на спине.

Упражнение 5. Поднимание груза двумя руками на грудь, выжимание вверх и опускание (рис. 83).

Упражнение 6. Приседание с грузом на плече, на груди или за головой (рис. 84).

Упражнение 7. Поднимание груза прямыми руками вверх (рис. 85).

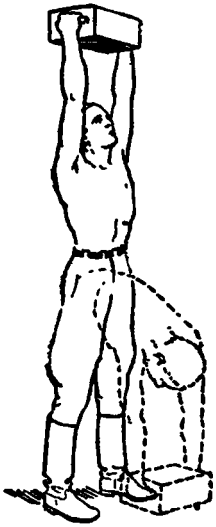


Рис. 85.

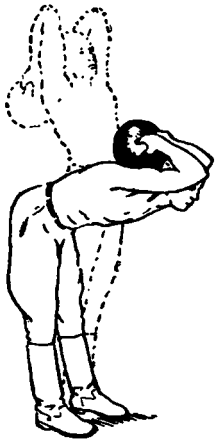


Рис. 86.

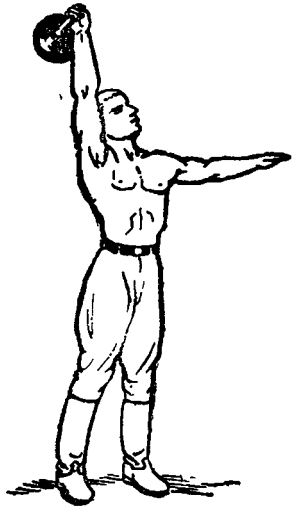


Рис. 87.

Упражнение 8. Наклоны с грузом за головой (рис. 86).

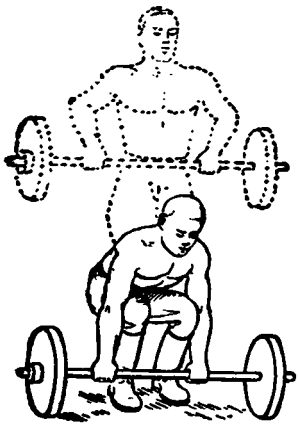
Упражнение 9. Толчок гири одной рукой (рис. 87).

Упражнение 10. Вырывание гири одной рукой.

Упражнение 11. Выжимание гири одной рукой.

Упражнение 12. Передача груза товарищу с поворотом на 90° и на 180°.

Упражнения со штангой



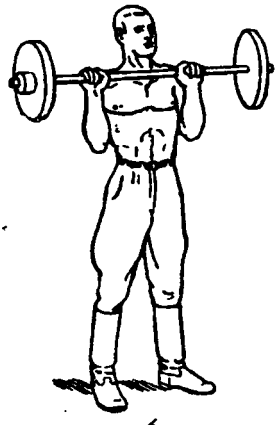
Упражнение 13. Жим двумя руками

Первый прием — поднимание штанги на грудь (рис. 88, *а*, *б*).

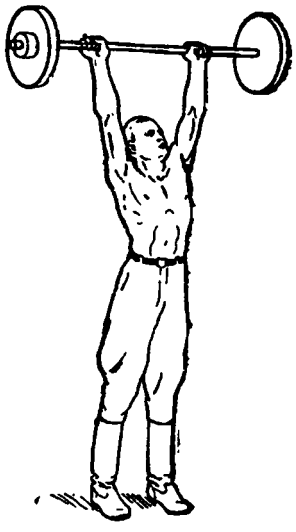
Второй прием — выжимание штанги вверх на прямые руки (рис. 88, *в*).

Упражнение 14. Рывок двумя руками

Вырывание штанги вверх на прямые руки (рис. 89, *а*, *б*, *в*).

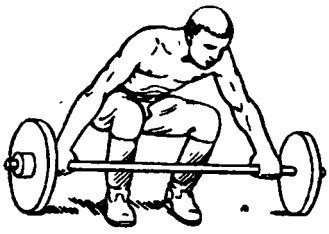


а

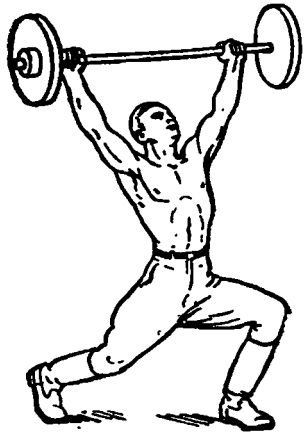


б *в*

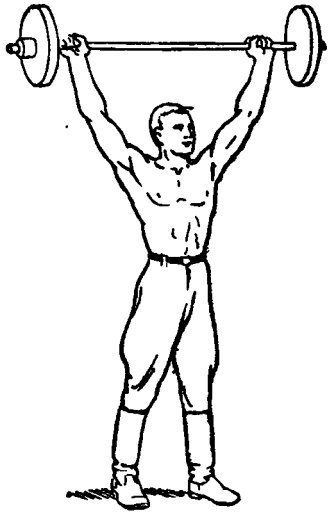
Рис. 88.



а



б



в

Рис. 89.

Упражнение 15. Толчок двумя руками

Первый прием — поднимание штанги на грудь (рис. 90, *а*, *б*, *в*).

Второй прием — толчок штанги от груди (рис. 90, *г*, *д*).

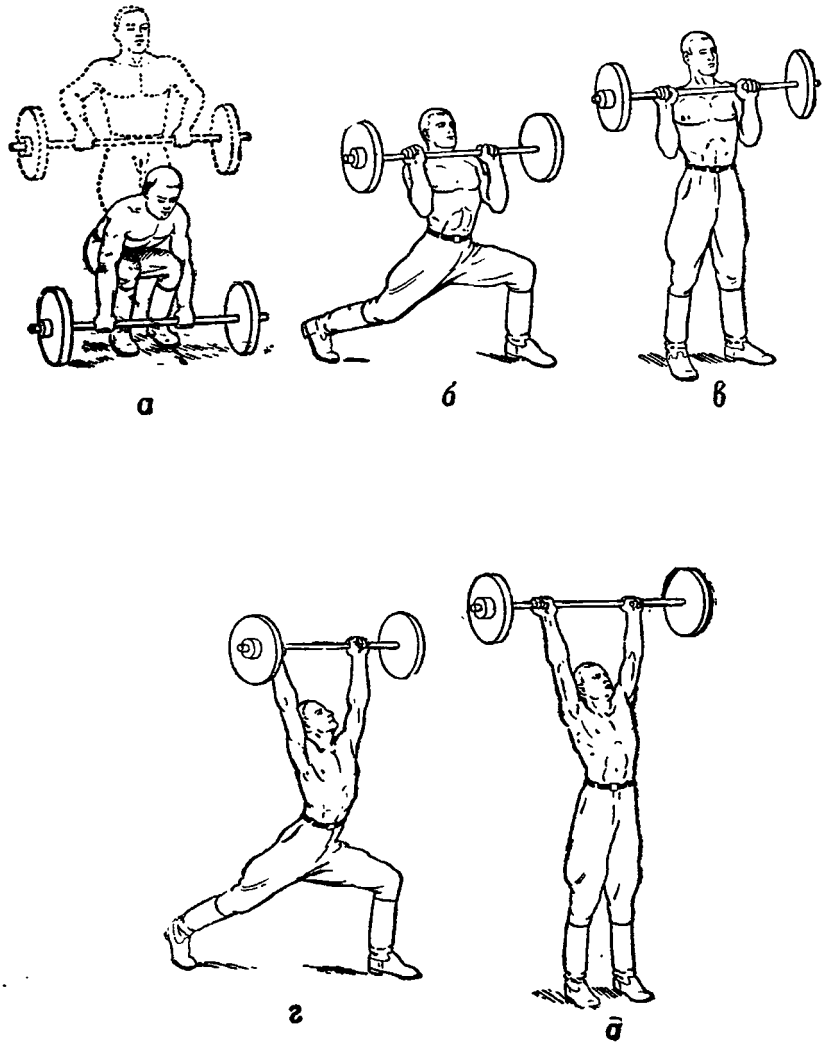


Рис. 90.

Упражнения с бревном (металлической балкой)

Упражнение 16. Поднимание бревна

Поднимание бревна вверх с одного плеча и опускание на другое плечо (рис. 91).

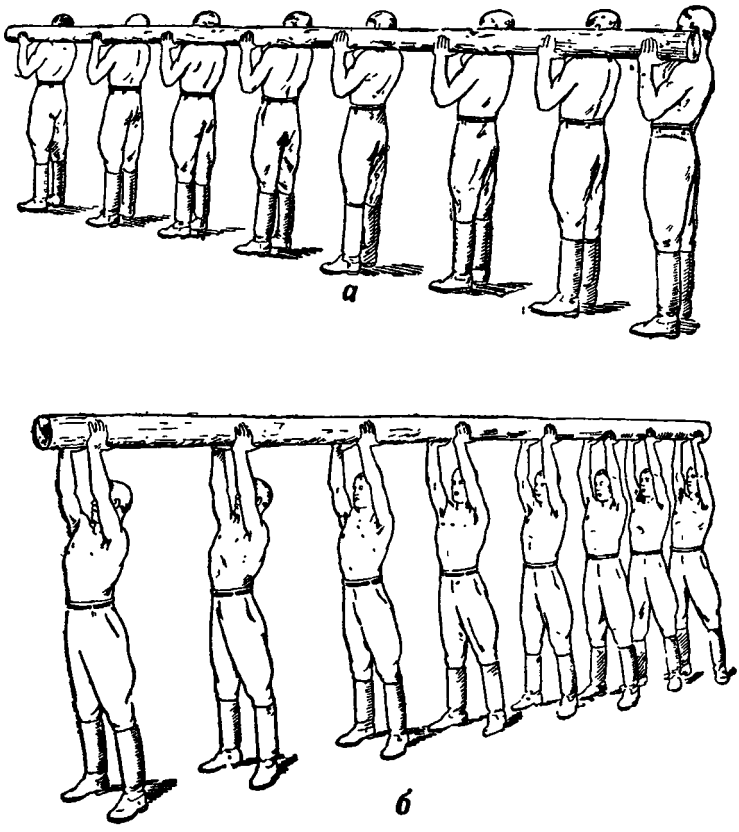


Рис. 91.

Упражнение 17. Наклоны с бревном

Наклоны с бревном вправо и влево (рис. 92).

Упражнение 18. Приседание с бревном

Приседание с подниманием бревна вверх с одного плеча и вставание с опусканием бревна на другое плечо.

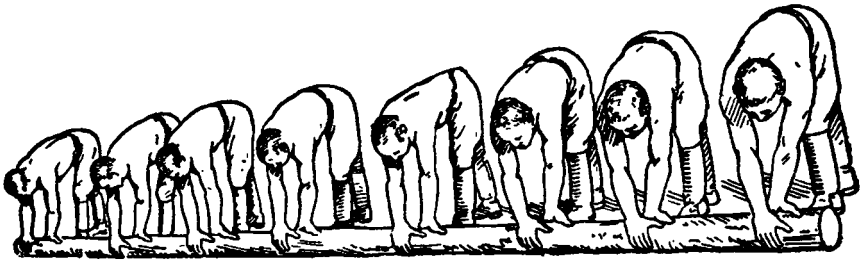


Рис. 92.

Упражнение 19. Поднимание бревна на грудь

Поднимание бревна на грудь и вверх; опускание бревна на землю.

Поднимание и переноска человека

(выполняется втроем и вдвоем)

Упражнение 20. «Носилки»

Встать одному у головы, другому у ног лежащего на спине; стоящему у ног взять лежащего под колени, а другому под плечи, поднять и нести (рис. 93).

Упражнение 21. «Кресло»

Встать одному справа, другому слева от лежащего на спине и посадить его; соединить руки под коленями и за спиной, поднять и нести (рис. 94).

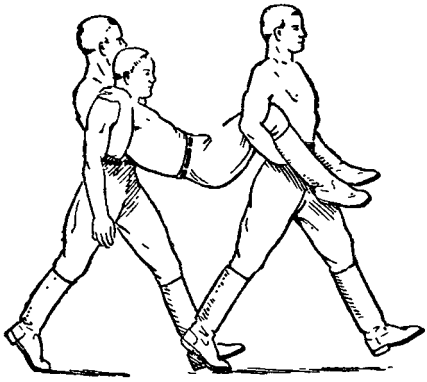


Рис. 93.

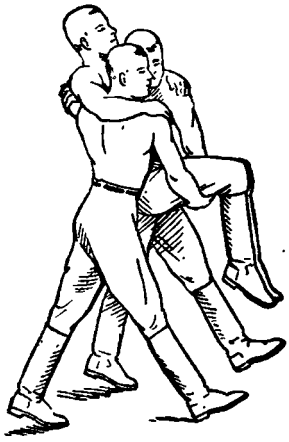


Рис. 94.

Упражнение 22. «На спине»

Встать в затылок один другому; впереди стоящему, приседая, взять стоящего за ноги, поднять на спину и нести (рис. 95).

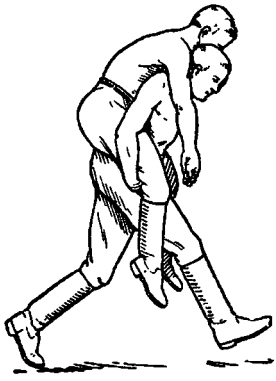


Рис. 95.

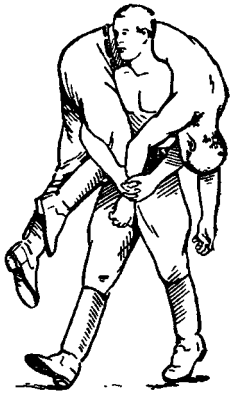


Рис. 96.

Упражнение 23. «На плечах»

Встать лицом друг к другу; одному взять другого левой рукой за правую кисть, наклониться

вперед и, обхватив рукой за правую ногу, поднять на плечи и нести (рис. 96).

Упражнение 24. «Верхом на плечах»

Встать в затылок один другому ноги врозь; стоящему сзади присесть и, подлезая, посадить впереди стоящего к себе на плечи; упираясь руками в колени, выпрямиться и нести (рис. 97).

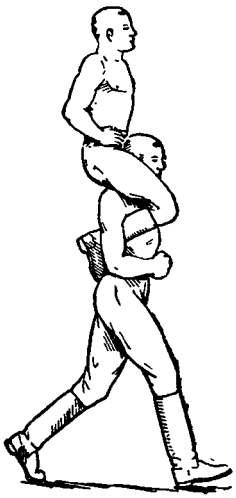


Рис. 97.

Упражнение 25. «Перед собой на руках»

Первому встать сбоку второго лицом к нему; первому, наклонившись, взять второго одной рукой под ноги, другой под спину, поднять и нести.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

111. Акробатические упражнения применяются преимущественно для развития ловкости и смелости. Они состоят из кувырков, стоек и переворотов.

Упражнение 1. Кувырок вперед

Из упора присев, наклоняясь вперед, согнуть руки, наклонить голову вперед и, оттолкнувшись ногами, перевернуться на лопатки, сгруппироваться и прийти в присед (рис. 98).

Упражнение 2. Кувырок назад

Приседая, мягко лечь на спину, голову наклонить вперед, рывком подтянув колени к плечам,

сделать перекат на лопатках назад; в конце переката упереться ладонями рук о пол, прийти в упор присев (рис. 99).

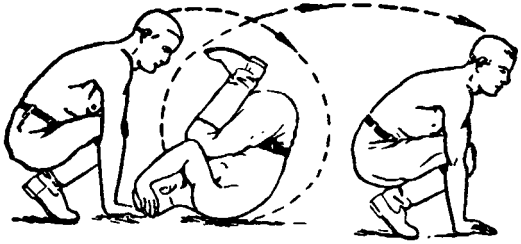


Рис. 98.

Рис. 99.

Упражнение 3. Кувырок прыжком

Из полуприседа руки назад махом руками вперед и толчком ног прыгнуть вперед на руки, нагнуть голову вперед, мягко сгибая руки, перекатиться на лопатки, сгруппироваться и закончить кувырок (рис. 100).

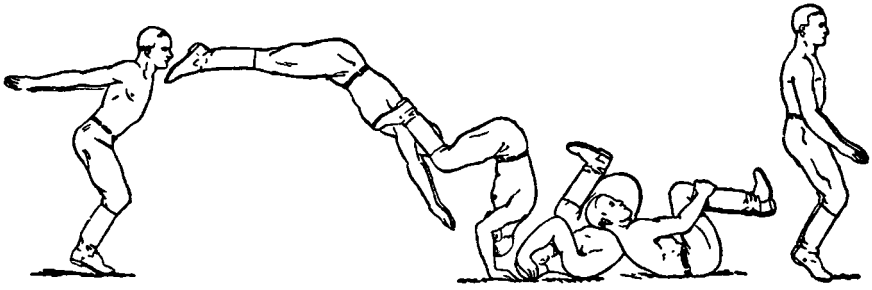


Рис. 100.

Помощь и страховка: стоя сбоку на правом колене, наложить правую руку на затылок обучаемого, наклонить ему голову вперед, другой рукой поддержать под спину и бедро.

Упражнение 4. Стойка на голове

Из упора присев поставить руки и голову на землю и толчком ног выполнить стойку, затем опуститься в упор присев (рис. 101).

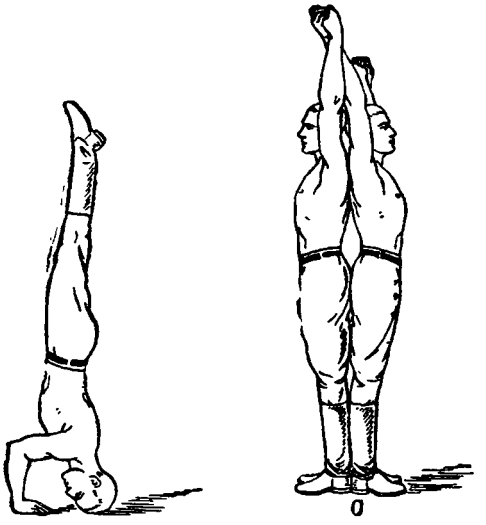


Рис. 101.

Рис. 102.

Упражнение 5. Кувырок назад с помощью

Двое стоят спиной друг к другу (вплотную), взявшись за руки над головой. Приседая и наклоняясь вперед, первый поднимает второго себе на спину; второй, быстро группируясь, перекатом через спину переворачивается назад (рис. 102).

Упражнение 6. Переворот боком («колесо»)

Из стойки на правой ноге, левая в сторону, руки вверх наружу, наклоняя корпус влево, поставить левую ногу на пол и, сделав мах правой

ногой, опереться левой рукой и выйти в стойку на кистях ноги врозь; оттолкнуться левой рукой, перейти на правую и оттолкнуться ею, перейти в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис. 103).

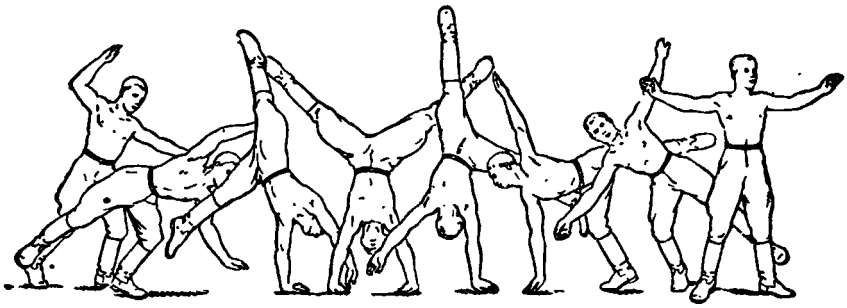


Рис. 103.

Помощь и страховка: стоя сзади обучаемого, придерживать за талию.

Упражнение 7. Переворот вперед перекатом через спину

Первый становится на колени с упором на руки; второй с разбегу ставит руки на землю перед первым (сбоку) и перекатывается на спине первого (рис. 104).

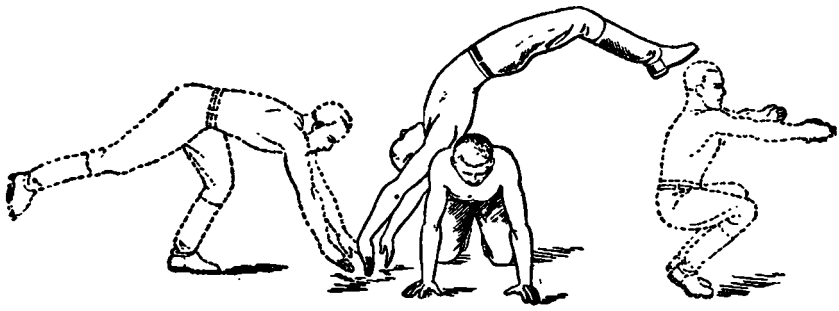


Рис. 104.

Упражнение 8. Переворот вперед

С разбегу быстро наклониться вперед, поставить руки на землю, махом одной и толчком другой ноги выйти в стойку на кистях; оттолкнувшись руками, перевернуться вперед через голову (рис. 105).

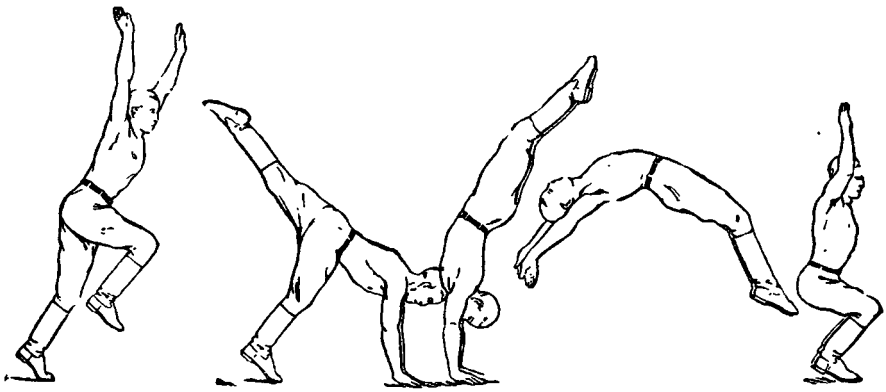


Рис. 105.

Помощь и страховка: стоя на колене сбоку, при переходе через стойку на кистях поддержать под спину и плечо.

Упражнение 9. Стойка на плечах с опорой на руки лежащего

Нижний лежит на спине, ноги согнуты, руки вперед; верхний, опираясь руками на колени нижнего, наклонившись вперед, опирается плечами на руки лежащего и толчком одной и махом другой ноги выполняет стойку (рис. 106).

Упражнение 10. Стойка плечо в плечо

Двое становятся лицом друг к другу и, взявшись руками за пояса, упираются плечом в плечо. Первый, оттолкнувшись ногами, поднимает их вверх, второй, поднимая первого за пояс, ставит его себе на плечо и удерживает (рис. 107).

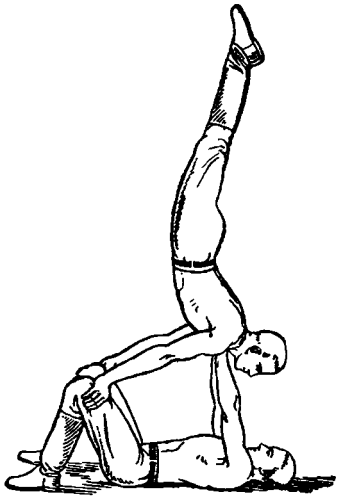


Рис. 106.

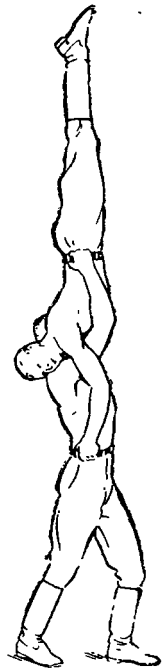


Рис. 107.

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

112. Игры и эстафеты способствуют всестороннему физическому развитию. Они сочетают в себе бег, прыжки, сопротивление и переноску тяжестей.

На занятиях по гимнастике (в конце основной части) может проводиться игра в ручной мяч или баскетбол по упрощенным правилам.

1. «Из круга в круг»

На земле чертится круг диаметром 6—8 м. Играющие делятся на две команды: первая располагается внутри круга, вторая — за его пределами. Играющие за первую команду стараются втащить в круг (за руки или за пояс) участников второй команды, а играющие за вторую команду — вытащить участников первой из круга. Те из участников, кого втянули в круг или вытянули из круга, переходят в другую команду. Побеждает команда, перетянувшая к себе всех играющих.

2. «Прыгай ловко»

Взвод строится в круг лицом внутрь. В центре круга находится водящий, который крутит веревку с привязанным на ее конце небольшим грузом (мешочек с песком) на высоте 20—30 см под ногами стоящих по кругу. Играющие подпрыгивают, стараясь, чтобы веревка не задела ноги. Тот, чья нога будет задета, становится водящим.

3. «Кто быстрее»

Отделения выстраиваются на одной линии в колоннах по одному, в 50—60 м от установленных впереди флажков. По команде «Вперед» отделения бегут к флажкам, обегают их и возвращаются обратно. Выигрывает отделение, раньше других возвратившееся в исходное положение.

4. «Подсекалка»

Отделения выстраиваются на одной линии в колоннах по одному, с интервалом 4—6 шагов. Каждому направляющему дается гимнастическая палка. По сигналу направляющие бегут к заранее указанному в 15—20 м месту и, возвратившись обратно, проводят палкой под ногами играющих своей команды, которые перепрыгивают через нее. Добежав до конца колонны, направляющий передает палку очередному (стоящему впереди колонны), а сам становится в затылок последнему. Так продолжается до тех пор, пока не пробегут все участники. Побеждает команда, закончившая бег первой.

5. «Переноска тяжести»

Отделения строятся на одной линии в колоннах по одному, с интервалом 4—6 шагов. В 10—15 м от линии старта против каждой колонны ставится флажок. У ног направляющего каждой команды лежит патронный ящик или мешок с песком. По сигналу направляющие, схватив патронный ящик, бегут вперед, обегают флажок, возвращаются бегом обратно и, передав патронный ящик очередным, становятся в затылок замыкающим. Следующие участники каждой колонны выполняют то же, что и направляющие. Выигрывает команда, первой закончившая бег.

6. «Борьба за мяч»

Взвод делится на две команды, которые располагаются на площадке произвольно. Игра начи-

нается броском мяча в центр. Команда, завладевшая мячом, перебрасывает его между своими игроками. Вторая команда препятствует этому, стараясь перехватить мяч. Побеждает команда, владевшая мячом большее время.

7. «Мяч в кругу»

Отделение (взвод) становится в круг; водящий — в центре. Стоящие в кругу перебрасывают мяч друг другу в любом направлении, не выше головы. Водящий старается коснуться мяча или поймать его, после чего водящим становится тот, кто бросил мяч последним.

8. «Подвижная цель»

Взвод делится на две команды. Одна команда образует широкий круг, другая становится внутри круга. Стоящие по кругу в удобный момент стараются прямым броском мяча попасть в стоящих в кругу, которые увертываются от мяча. Каждый, в кого попадает мяч, выходит из круга. Через 3—5 минут команды меняются ролями. Побеждает команда, которая за отведенное время выведет большее число играющих за круг. В игре могут применяться одновременно два мяча.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕТНОГО СОСТАВА

113. Упражнения на специальных снарядах выполняются с целью повышения устойчивости против укачивания и действия перегрузок.

ПРЫЖКИ С ТРАМПЛИНА

114. Прыжки с трамплина применяются для развития ловкости и умения владеть своим телом в полете.

Упражнение 1. Прыжок вверх прогнувшись

С разбегу толчком одной ногой прыгнуть на трамплин и, оттолкнувшись обеими ногами, подпрыгнуть вверх прогнувшись, руки вверх. Приземлиться на полусогнутые ноги (рис. 108).

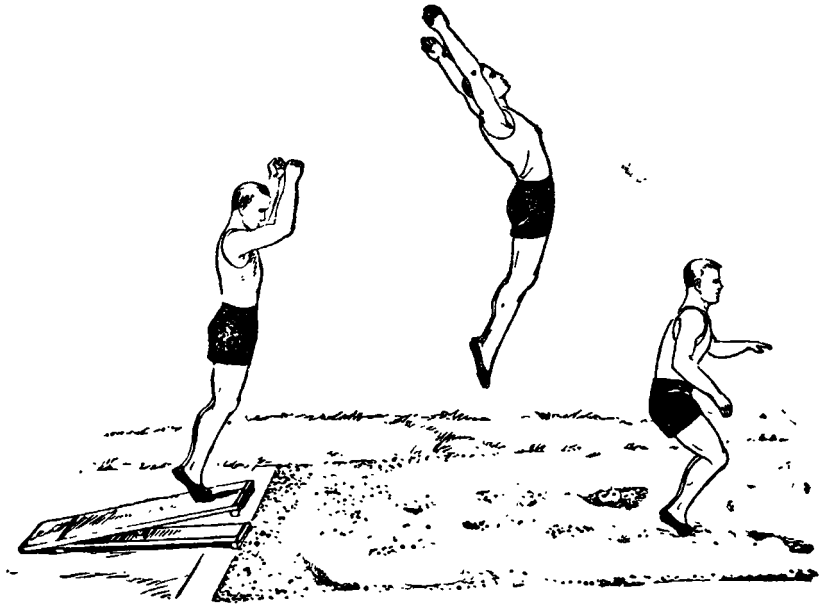


Рис. 108.

Упражнение 2. Прыжок вверх ноги врозь

Прыгнуть так же, как при выполнении упражнения 1, но в момент взлета развести ноги в стороны и, приземляясь, свести ноги вместе.

В дальнейшем упражнение выполнять с разведением ног — одну вперед, другую назад.

Упражнение 3. Прыжок согнув ноги (с группировкой)

Прыгнуть так же, как при выполнении упражнения 1, но в момент взлета согнуть ноги в коленях, подтянув их к груди, захватив руками колени (сгруппироваться), прогнуться и приземлиться.

Упражнение можно выполнять с кувырком вперед после приземления.

Упражнение 4. Прыжок «углом»

Прыгнуть так же, как при выполнении упражнения 1, но в момент взлета поднять прямые ноги до положения «угол», слегка наклоняя туловище вперед с касанием руками носков ног; прогнуться и приземлиться.

В дальнейшем упражнение выполнять с разведением ног в стороны.

Упражнение 5. Прыжок с поворотом

Прыгнуть так же, как при выполнении упражнения 1, но в момент взлета энергичным движением плеч и головы повернуться на 90, 180 или 360° и приземлиться. В последующем прыжок с поворотом на 180° сочетать с кувырком назад, а прыжок с поворотом на 360° — с кувырком вперед.

Страховка: при выполнении прыжков с трамплина страховать вдвоем: одному находиться около трамплина, другому — у места возможного приземления в готовности предупредить падение на спину или вперед.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВРАЩАЮЩИХСЯ КАЧЕЛЯХ

115. Упражнения на вращающихся качелях применяются для повышения устойчивости к действию перегрузок и к укачиванию.

Упражнение 1. Раскачивание и торможение

Раскачать качели; на каче сзади полуприсед (рис. 109, *а*) и при опускании качелей вниз, выпрямляя ноги, с силой надавить на площадку; максимальное усилие приложить в момент приближения качелей к вертикальному положению. То же самое проделать при опускании качелей вниз, на каче вперед.

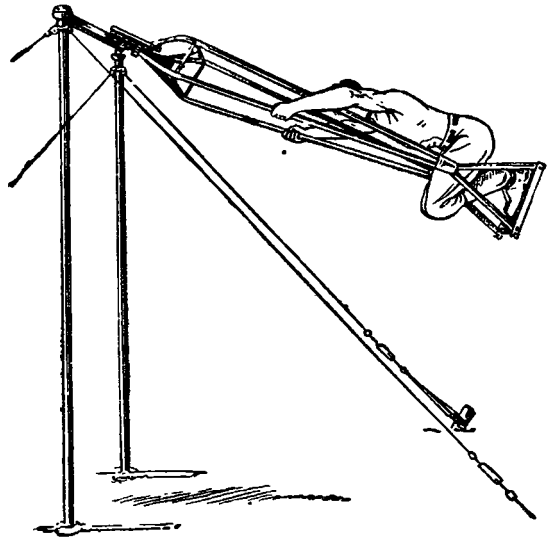
Торможение производить отведением туловища назад на каче сзади, прогибанием на каче впереди и с помощью глубокого приседания (рис. 109, *б*), нарушающего темп раскачивания.

Упражнение 2. Вращение назад

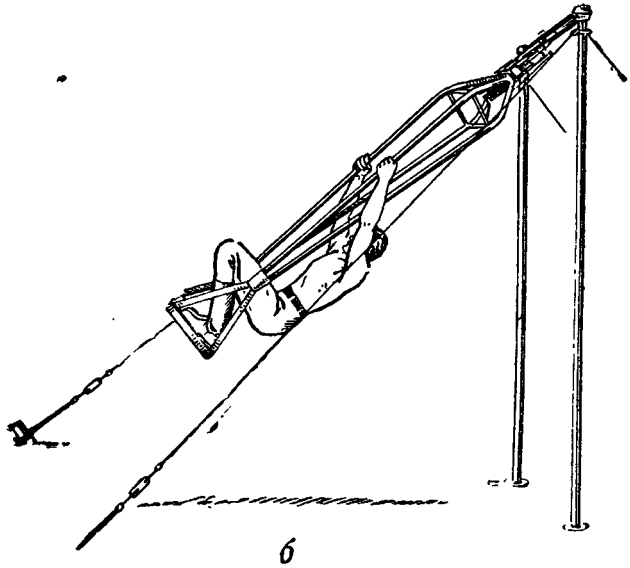
Сильно раскачаться; на каче впереди при приближении качелей к горизонтальному положению сделать энергичное движение грудью вперед и головой назад (рис. 110). После прохождения вертикального положения, при опускании качелей, незначительно согнуть ноги и давлением на площадку ускорить вращение.

Упражнение 3. Вращение вперед

Сильно раскачаться, на каче впереди полуприсесть и при опускании качелей надавить на площадку, руки согнуть, тело—между стойками. Для



а



б

Рис. 109.

перехода во вращение на каче сзади энергично выпрямить руки, тело переместить вперед, голову отклонить назад. После прохождения вертикали при опускании качелей руки согнуть, голову наклонить вперед.

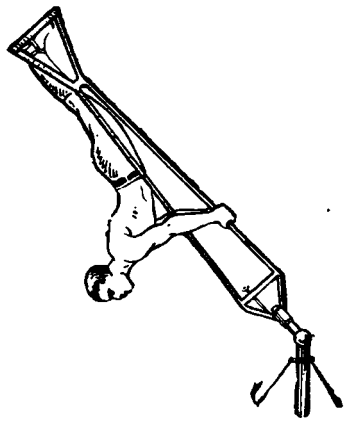


Рис. 110.

Упражнение 4.

Вращение назад и вперед

После нескольких вращений назад для перехода во вращение вперед затормозить последний оборот усилием в обратном направлении, перейдя во вращение вперед.

Упражнение 5. Вращение с дополнительными поворотами вокруг вертикальной оси

Вращение производится способами, описанными выше. Дополнительное вращение вокруг вертикальной оси производится в результате энергичного приближения тела к стойке качелей в сторону проводимого поворота.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПОДКИДНОЙ СЕТКЕ

116. Упражнения на подкидной сетке применяются с целью развития ловкости, ориентировки в пространстве и повышения устойчивости организма к укачиванию.

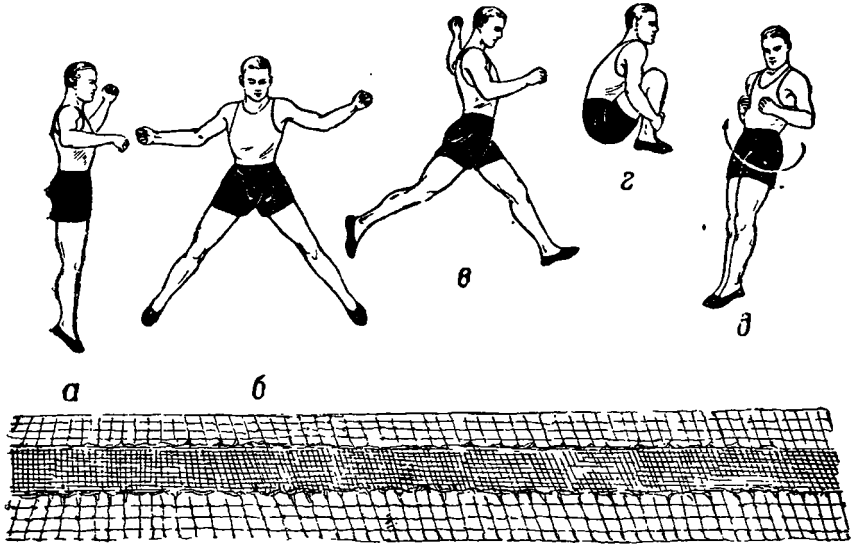


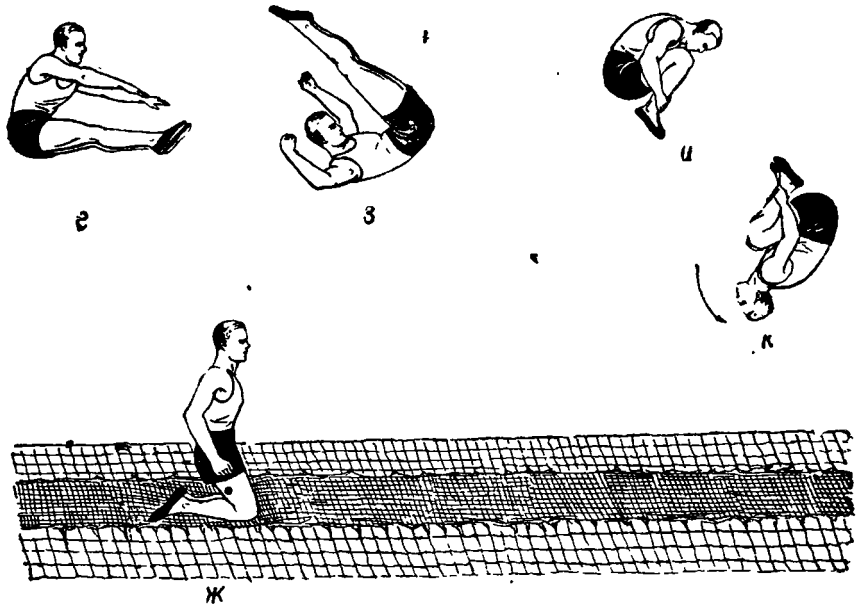
Рис. 111.

Упражнение 1. Основной прыжок

Стоя на середине сетки, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, надавить на сетку и, используя ее толчок, с движением плеч и полусогнутых рук вверх, подпрыгнуть. При опускании руками производить круговое движение через стороны вниз. Встать на сетку на всю ступню. Повторить прыжок несколько раз, увеличивая высоту взлета (рис. 111, *а*).

Упражнение 2. Прыжки ноги врозь

В верхней точке взлета, сохраняя вертикальное положение туловища, развести ноги в стороны пошире (рис. 111, *б*). При опускании на сетку ноги соединить. Повторить несколько раз.



То же проделывать с разведением ног — одной вперед, другой назад (рис. 111, *в*).

Упражнение 3. Прыжки согнув ноги (с группировкой)

В верхней точке взлета энергично согнуть колени и подтянуть их к груди (рис. 111, *г*), руками обхватить голени, сгруппироваться; опускаясь на сетку, быстро разгруппироваться.

Упражнение 4. Прыжки с поворотами

В верхней точке взлета сделать энергичное движение руками и плечами в сторону поворота. Согнутые руки прижать к груди. Сделав поворот на 180°, опуститься на сетку и повторить прыжок. Поворот на 360° выполняется сразу же после броска сетки, более энергично (рис. 111, *д*).

Упражнение 5. Прыжки «углом»

В момент взлета поднять прямые ноги до положения «угол» (рис. 111, *е*), наклоняя туловище вперед с касанием руками носков ног, выпрямиться и опуститься на сетку. Упражнение можно выполнять с разведением ног.

Упражнение 6. Падение на колени

После взлета согнуть ноги назад, сохраняя вертикальное положение, опуститься на сетку на колени (рис. 111, *ж*) и, используя толчок, со взмахом рук снизу встать на ноги.

Упражнение 7. Падение на спину

При взлете согнутые в коленях ноги подтянуть к груди; отклоняясь назад, выпрямить ноги в коленях; согнувшись, опуститься на сетку на спину (рис. 111, *з*) и в момент толчка, разгибаясь, встать на ноги.

Упражнение 8. Сальто вперед

При взлете, поднимая таз, энергично подтянуть согнутые ноги к груди; резко наклоняя туловище и голову вперед с движением рук дугами вперед вниз, захватить ноги около голеностопных суставов и создать вращение тела (рис. 111, *и*). После переворачивания (в положении головой вверх) разгруппироваться, выпрямляя ноги вперед вниз.

Упражнение 9. Сальто назад

При взлете энергично подтянуть согнутые ноги к груди и круговым движением рук через сто-

роны сгруппироваться, резко наклонив голову назад (рис. 111, *к*). После переворачивания (в положении головой вверх) разгруппироваться, выпрямляя ноги вниз.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ КОЛЕСЕ

117. Упражнения на гимнастическом колесе применяются преимущественно для повышения устойчивости к укачиванию.

Упражнение 1. Вращение боком в стороны

Встать внутри колеса хватом снизу за поперечные ручки. Перенося тяжесть тела с одной

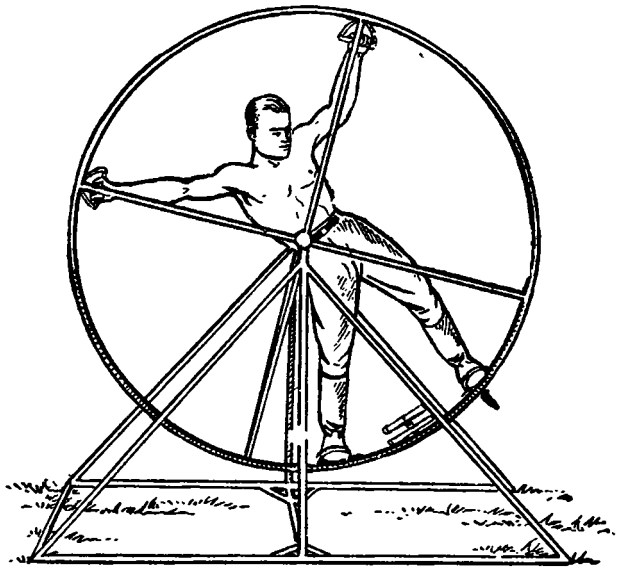


Рис. 112.

ноги на другую и последовательно с ног на руки, привести колесо во вращение (рис. 112).

Упражнение 2. Вращение вперед

Встать внутри колеса, взяться за продольные ручки; отклониться назад и энергичным движением грудью вперед, перенося тяжесть тела с ног на руки, привести колесо во вращение (рис. 113).

Упражнение 3. Вращение назад

Встать внутри колеса, взяться за продольные ручки; качнуть колесо вперед и с движением его назад, разгибая ноги и перенося тяжесть тела на руки, привести колесо во вращение (рис. 114).

Упражнение 4. Катание в стороны

Встать внутри колеса, взяться хватом снизу за поперечные ручки. Перенося поочередно тяжесть тела с одной ноги на другую, раскачаться и привести колесо в движение, последовательно перенося тяжесть тела с ног на руки (рис. 115).

Упражнение 5. Катание вперед

Встать внутри колеса, взяться за продольные ручки; отклониться назад и энергичным движением грудью вперед, перенося тяжесть тела с ног на руки, привести колесо в движение (рис. 116).

Упражнение 6. Катание назад

Встать внутри колеса, взяться за продольные ручки, качнуть колесо вперед и с движением его назад, разгибая ноги и перенося тяжесть тела на руки, привести колесо в движение.

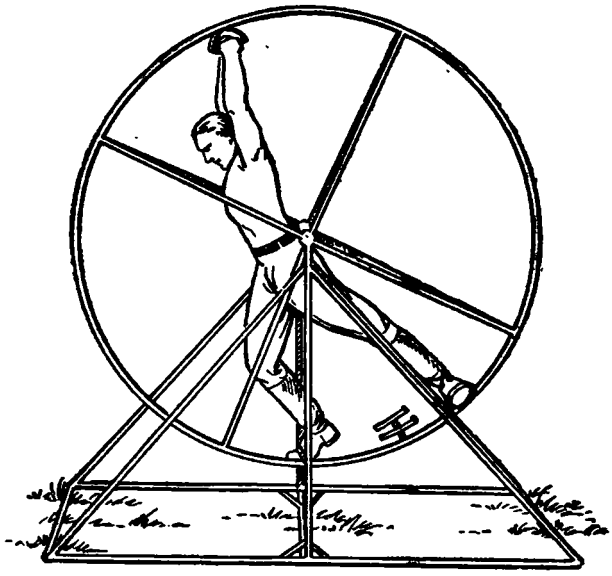


Рис. 113.

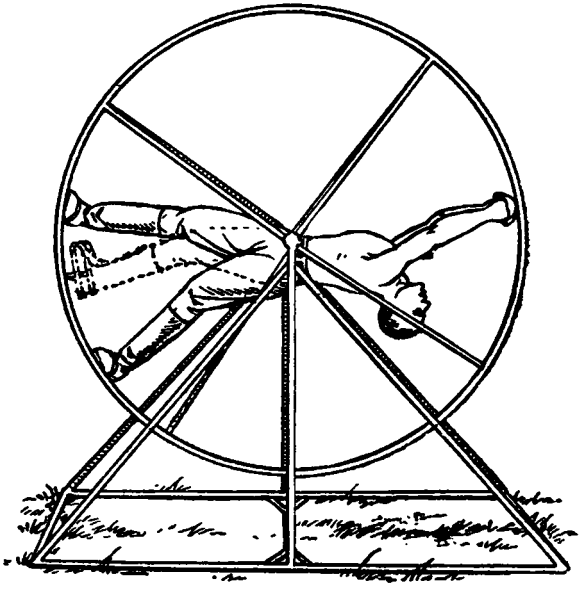


Рис. 114.

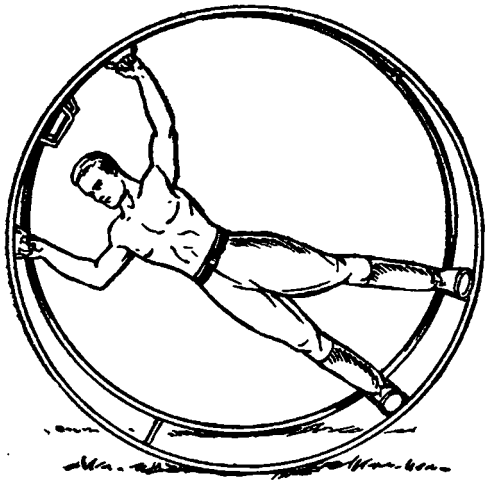


Рис. 115.

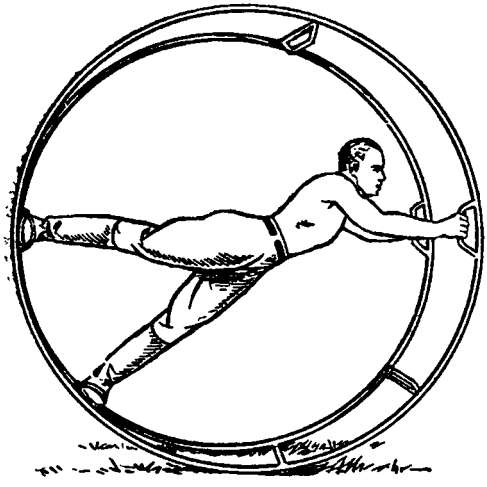


Рис. 116.

Упражнение 7. Катание в стороны с поворотами

В момент перехода на следующий оборот постепенно перевести колесо в наклонное положение (в сторону поворота), перенести тяжесть тела на руки и изменить направление движения. Для изменения направления движения колеса на значительный угол следует в вертикальном положении сделать энергичное движение туловищем вперед в сторону поворота и вывести колесо на один обод с небольшим наклоном (рис. 117); закончив поворот, поставить колесо на оба обода и продолжать движение в новом направлении.

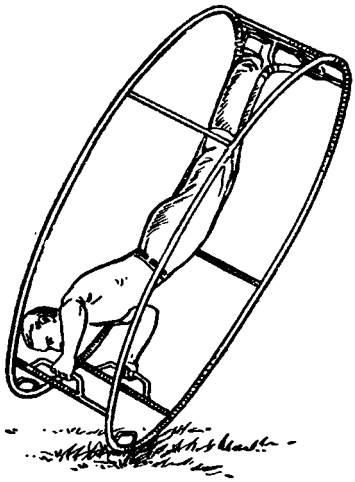


Рис. 117.

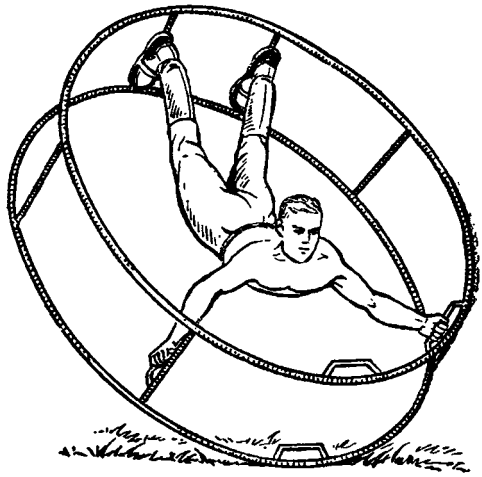


Рис. 118.

Упражнение 8. Спираль вперед

С движения по прямой вывести колесо на один обод и, сохраняя скорость движения и наклонное положение колеса, продолжать движение по

спирали (рис. 118). Для выведения из спирали поставить колесо на оба обода.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЧНОГО СОСТАВА КОРАБЛЯ

118. При проведении занятий по гимнастике на корабле используются корабельные устройства и специальные гимнастические снаряды.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОРАБЕЛЬНЫХ УСТРОЙСТВАХ

119. Упражнения на корабельных устройствах применяются для развития силы и ловкости, а также для выработки навыков в лазании и сохранении равновесия.

Упражнение 1. Ходьба по выстрелу

Ходьба по выстрелу держась за леер и поворот держась за топенант.

Ходьба по выстрелу не держась за леер и поворот держась за топенант.

Ходьба по выстрелу в оба конца не держась за леер и поворот не держась за топенант.

Упражнение 2. Бег по выстрелу

Бег по выстрелу держась за леер.

Упражнение 3. Расхождение на выстреле (первый способ)

При расхождении двух на выстреле имеющий леер слева встает лицом к нему и наклоняется

вперед. Другой, имеющий леер справа, подходит вплотную к первому и, держась правой рукой за леер, делает шаг с левой ноги, одновременно берясь левой рукой за леер слева от первого, перехватывает правую руку к левой и продолжает движение (рис. 119).

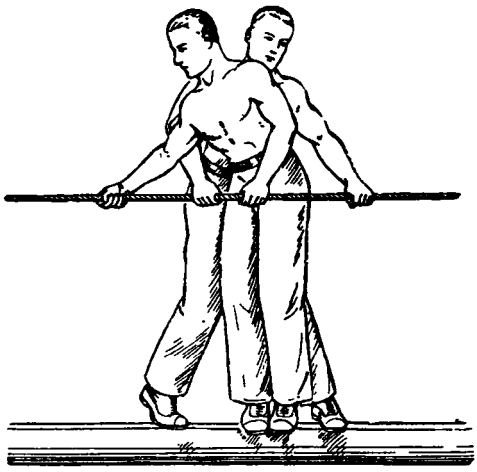


Рис. 119.

Упражнение 4. Расхождение на выстреле (второй способ)

Для расхождения двух на выстреле один из них садится на выстрел и, повернувшись поперек выстрела, сдвигается несколько назад, одновременно сгибая в колене находящуюся впереди ногу. Затем ложится на выстрел грудью вплотную к бедру и обхватывает выстрел руками. Другой перешагивает через него и продолжает движение (рис. 120).

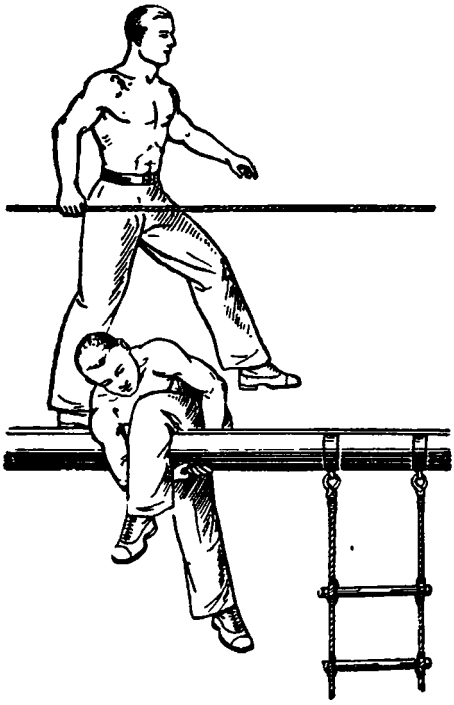


Рис. 120.

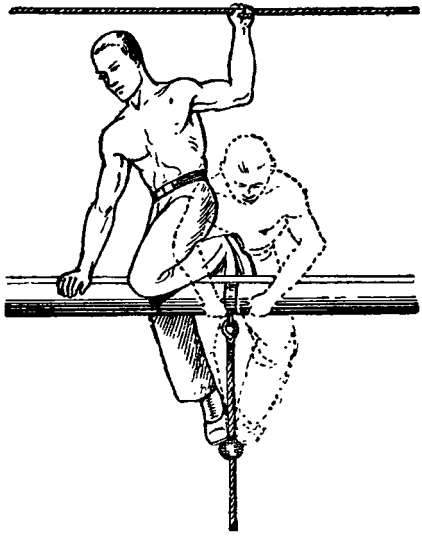


Рис. 121.

Упражнение 5. Слезание с выстрела на штормтрап (шкентель)

При слезании с выстрела на штормтрап (шкентель) повернуться лицом к лееру, присесть и, держась одной рукой за леер, другой за выстрел, опустить ногу назад и вниз так, чтобы касаться выстрела передней частью бедра. Опуская другую ногу и обхватив выстрел руками сверху, лечь на него грудью. Затем, поставив ноги на балясину штормтрапа и крепко захватив ногами шкентель, начать спускаться вниз (рис. 121).

Упражнение 6. Влезание на выстрел со штормтрапа (шкентеля)

Обхватить выстрел сверху сначала одной рукой, затем другой и поставить одну ногу голенью на выстрел. Опираясь на выставленную ногу, захватить одноименной рукой леер и, поставив другую ногу ступней на выстрел, выпрямиться и начать движение по выстрелу (рис. 122).

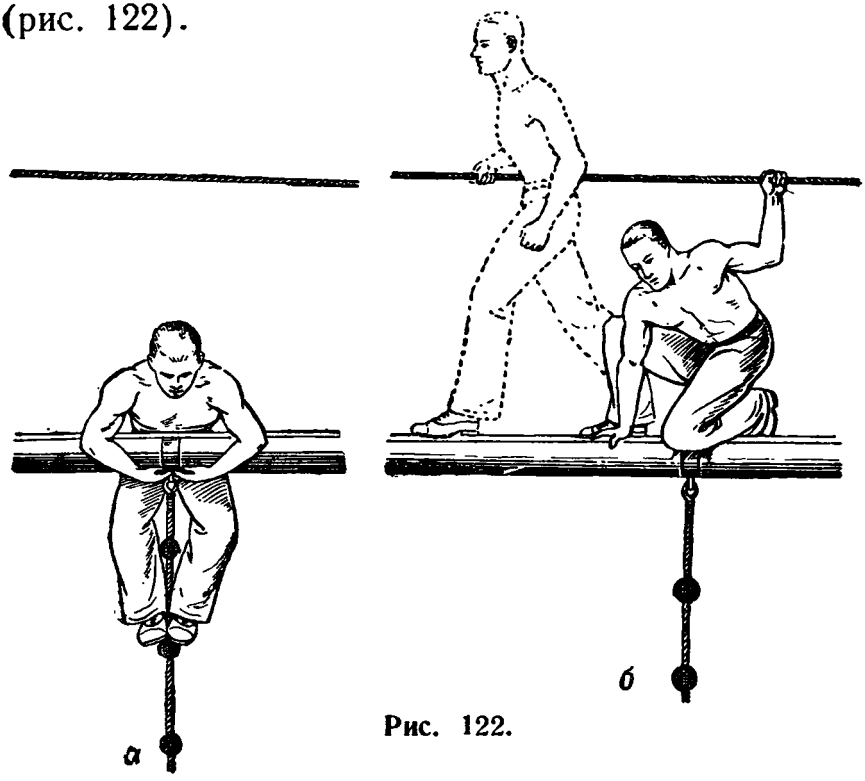


Рис. 122.

Упражнение 7. Лазание по штормтрапу с приставлением ноги

Взяться руками на одной высоте за тетиву штормтрапа и стать на балясину одной ногой в

угол, образуемый ею с тетивой. Затем приставить другую ногу на противоположный конец балясины и, перехватывая поочередно руками тетиву выше, продолжать движение в той же последовательности (рис. 123).

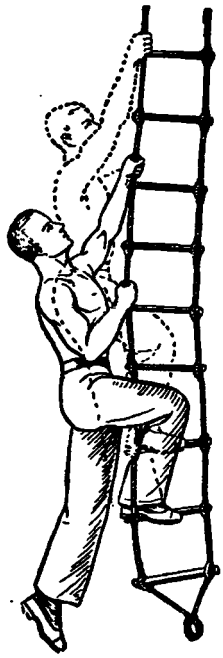


Рис. 123.

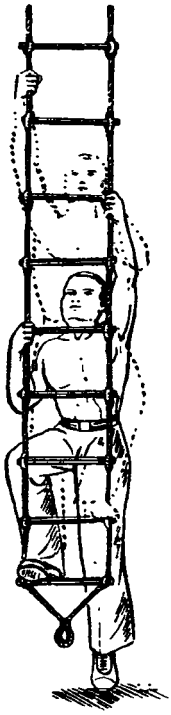


Рис. 124.

Упражнение 8. Лазание по штормтрапу прямо в два приема

Взяться левой поднятой вверх рукой за тетиву штормтрапа и поставить правую согнутую в колене ногу на балясину в угол, образуемый ею с тетивой. Разгибая правую ногу и захватив

тетиву правой рукой, поставить левую ногу на следующую балясину. Разгибая левую ногу, одновременно захватить тетиву левой рукой, поставить правую ногу на следующую балясину (рис. 124) и продолжать движение в той же последовательности.

Упражнение 9. Лазание по штормтрапу сбоку в два приема

Находясь сбоку штормтрапа, взяться левой рукой за ближайшую к себе тетиву, поставить правую ногу на балясину сбоку каблуком внутрь. Разгибая правую ногу в колене, перехватить правой рукой тетиву, поставить левую ногу так же, как и правую, на следующую балясину (рис. 125) и продолжать движение в той же последовательности.

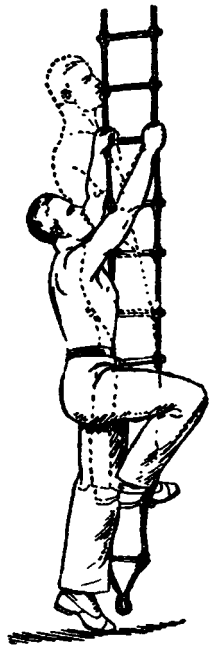


Рис. 125.

Упражнение 10. Лазание по шкентелю с мусингами в два приема

Взявшись за шкентель правой вытянутой вверх рукой, а левой на высоте груди, поставить согнутые в коленях ноги на мусинг. Выпрямляя ноги и сгибая правую руку, перехватить шкентель левой рукой выше головы. Удерживаясь на руках, переставить ноги на следующий мусинг и продолжать движение в той же последовательности (рис. 126).

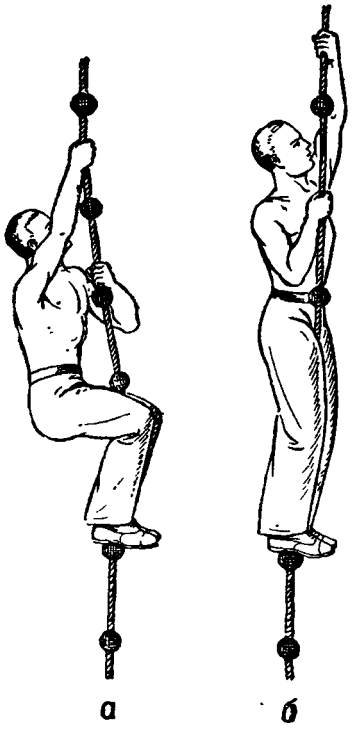


Рис. 126.

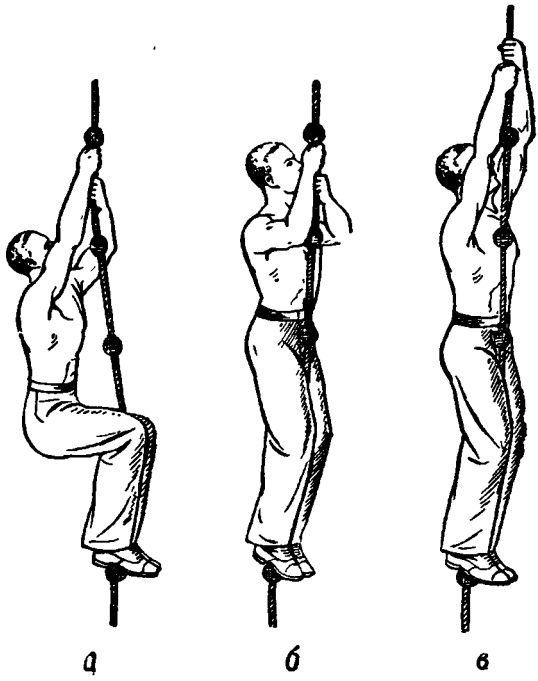


Рис. 127.

Упражнение 11. Лазание по шкентелю с мусингами в три приема

Взяться над головой за шкентель и, повиснув на руках, захватить его между ног; поставить согнутые в коленях ноги внутренней частью ступней на мусинг. Сжимая шкентель ступнями, выпрямить ноги и согнуть руки, приблизиться грудью к шкентелю. Руками поочередно перехватить шкентель выше. Удерживаясь только руками, переставить ноги на следующий мусинг. Чередуя перехват с перестановкой ног, лезть вверх (рис. 127).

Упражнение 12. Лазание по шкентелю с мусингами сидя

Взявшись над головой за шкентель, повиснуть на руках и, зажав его между ног, сесть на мусинг. Подтянувшись на руках, пропустить шкентель между ног и сесть на следующий мусинг. Сидя на мусинге, поочередно перехватывать руками шкентель и лезть вверх (рис. 128).

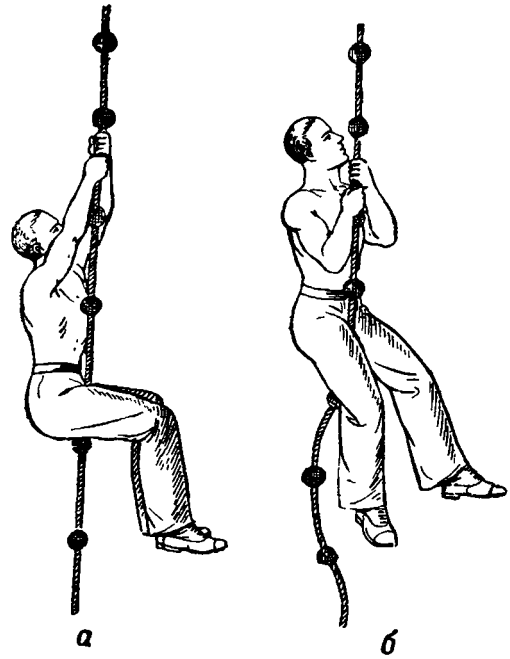


Рис. 128.

Упражнение 13. Лазание по скобтрапу прямо

Первый способ. Левой рукой взяться за скобу над головой, левую ногу поставить на скобу, выпрямляя левую ногу и сгибая левую

руку, сделать перехват правой рукой за верхнюю скобу и поставить правую ногу на следующую скобу. Так, перехватывая руками и переставляя ноги, лезть вверх (рис. 129).

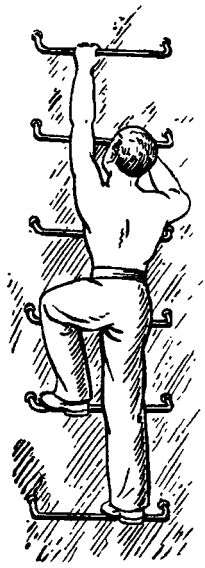


Рис. 129.

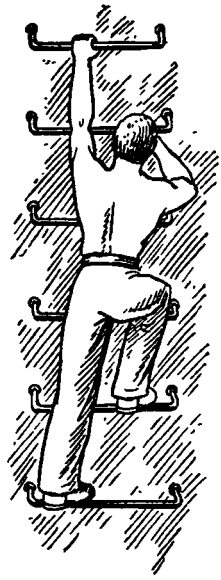


Рис. 130.

Второй способ. Левой рукой взяться за скобу над головой, правую ногу поставить на скобу; выпрямляя правую ногу и сгибая левую руку, взяться правой рукой за скобу над головой и поставить левую ногу на следующую скобу. Чередуя перехват с перестановкой ног, лезть вверх (рис. 130).

Упражнение 14. Лазание по скобтрапу прыжками

Взяться двумя руками за скобу на уровне головы, прыжком поставить ноги на скобу; выпрямить ноги и согнуть руки; перехватить пооче-

редно руками на уровне головы. Выполняя движения в указанной последовательности, лезть вверх.

То же, но руками после выпрямления ног перехватывать одновременно (рис. 131).

Рис. 131.

Рис. 132.

Упражнение 15. Лазание по скобтрапу с помощью одной руки

Взяться за скобу одной рукой, другая рука за спиной; резко приблизить плечи к трапу, одновременно отпуская руку; перехватить его за скобу на уровень головы, после чего переступить ногами выше (рис. 132) и далее двигаться в той же последовательности.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ТРОСЕ (ШЕСТЕ)

120. Упражнения на горизонтальном тросе (шесте) применяются преимущественно для раз-

вития ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса и туловища.

Для упражнений используется стальной оклетневанный трос толщиной 120—140 мм или горизонтальный шест — металлическая труба диаметром 50 мм, длиной 3,5—4 м.

Упражнения выполняются на низком тросе, натянутом на высоте 150—160 см от палубы, и на высоком тросе, натянутом на высоте 220—230 см (высота определяется с учетом провиса под тяжестью занимающихся).

Горизонтальный шест удерживается на плечах или на вытянутых вверх руках.

Упражнения на низком тросе (шесте)

Упражнение 1. Лазание завесом

Вис на согнутых руках завесом поперек правой ногой; перехватывая трос правой рукой, одновременно перенести левую ногу по тросу ближе к левой руке; перехватывая трос левой рукой, перенести правую ногу и т. д. (рис. 133).

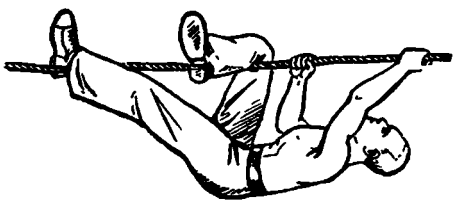


Рис. 133.

Упражнение 2. Вис согнувшись сзади

Вис присев; поднимая согнутые в коленях ноги, продеть их между рук; вис согнувшись сзади и вис стоя согнувшись сзади; обратным движе-

нием вис согнувшись; медленно опуская ноги (через угол) вис лежа; прогибаясь, встать (рис. 134).

Упражнение 3. Вис завесом на подколенках

Вис присев; поднимая согнутые в коленях ноги, продеть их между рук; вис согнувшись сзади; вис прогнувшись сзади; вис на подколенках, упор руками о палубу, выпрямляя ноги через стойку на кистях — упор присев; встать (рис. 135).

Помощь и страховка: стоя сбоку при выполнении виса прогнувшись, поддержать обучаемого в вертикальном положении, при висе на подколенках — за голени.

Упражнение 4. Вис завесом носками ног

Вис стоя с согнутыми руками; толчком одной и махом другой ногой подъем переворотом; перемах правой ногой в упор верхом; медленное опускание назад в вис завесом правой ногой; сгибая левую ногу, зацепиться за трос носками ног между рук и прогнуться; обратным движением вис согнувшись, угол — обозначить; с опусканием ног встать (рис. 136).

Упражнение 5. Равновесие в висе сзади

Вис присев; угол в висе — обозначить; подъем переворотом; медленно опуститься вперед в вис согнувшись; сгибая ноги, продеть их между рук; вис прогнувшись сзади; сгибая правую (левую)

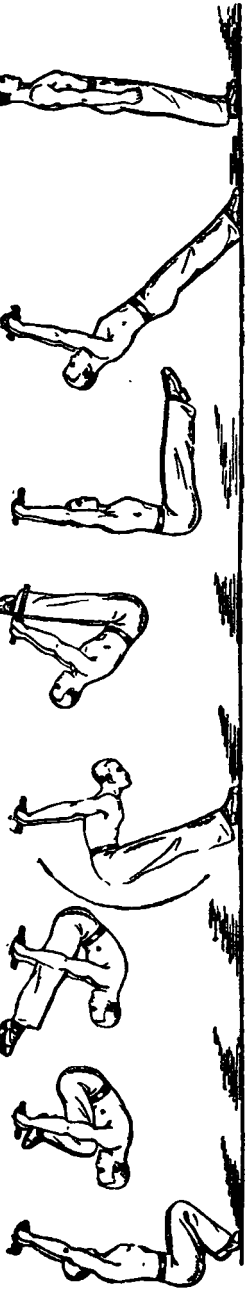


Рис. 134.

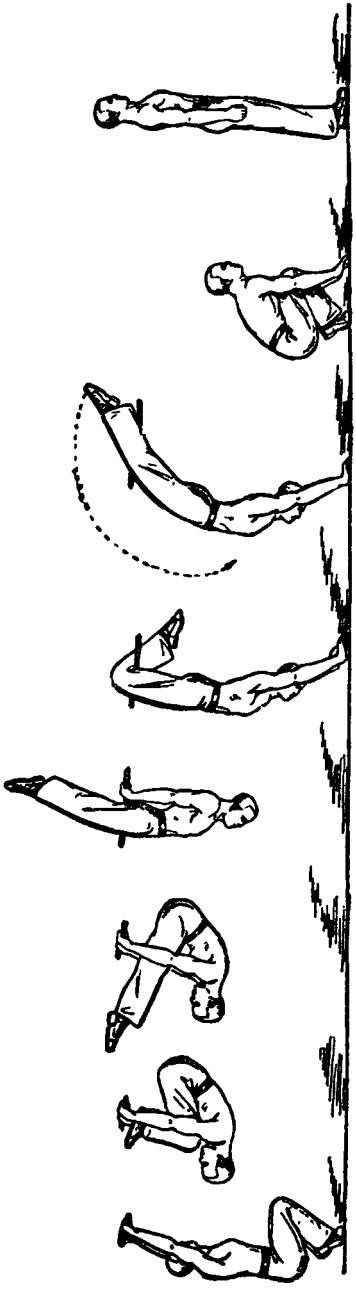


Рис. 135.

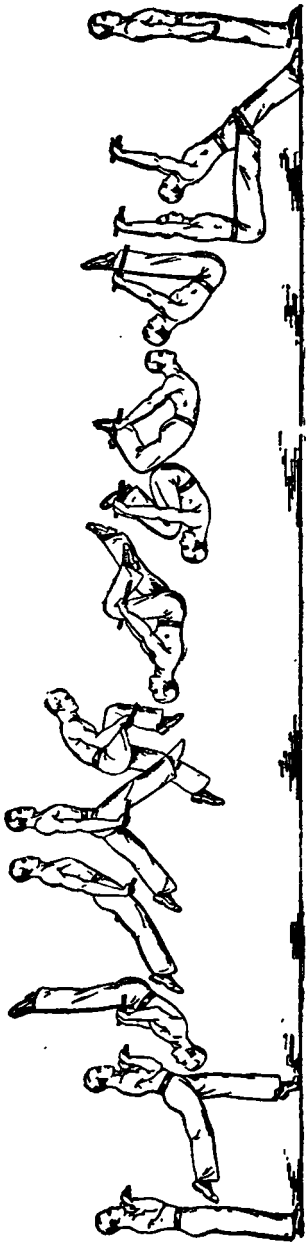


Рис. 136.

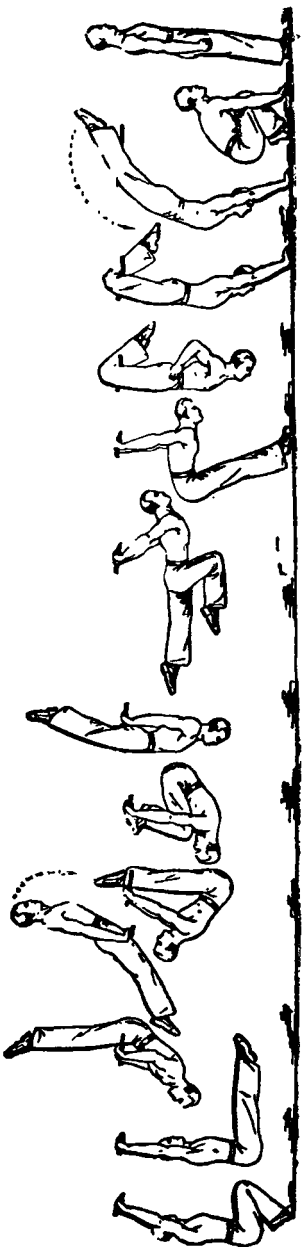


Рис. 137.

ногу, через горизонтальное равновесие сзади опуститься в вис; стоя согнувшись сзади, толчком ног вис на подколенках, руки на пояс — обозначить; упор руками о палубу, выпрямляя ноги через стойку на кистях; упор присев, встать (рис. 137).

Помощь и страховка: стоя сбоку, помочь при выполнении подъема переворотом нажимом под плечо и поясницу; при опускании прогнувшись через горизонтальное равновесие сзади поддержать от быстрого опускания в вис сзади.

Упражнение 6. Подъем вперед в упор сзади

Вис присев; угол в висе — держать; сгибая ноги, продеть их между рук; вис прогнувшись сзади; подъем вперед (с помощью) в упор сзади; сед на правом бедре, руки в стороны — обозначить; упор сзади; медленное опускание назад в вис согнувшись стоя сзади; встать (рис. 138).

Помощь и страховка: стоя сбоку, хватом одной рукой под плечо, другой за голень помочь выйти в упор сзади.

Упражнение 7. Подъем завесом

Вис присев; толчком ног вис завесом правой ногой вне; размахивание; вторым махом подъем завесом; перемах правой ногой назад; опускание вперед в вис лежа, прогибаясь встать (рис. 139).

Помощь и страховка: при подъеме завесом стоя со стороны левой ноги нажимом на колено и толчком под спину помочь выйти в упор.

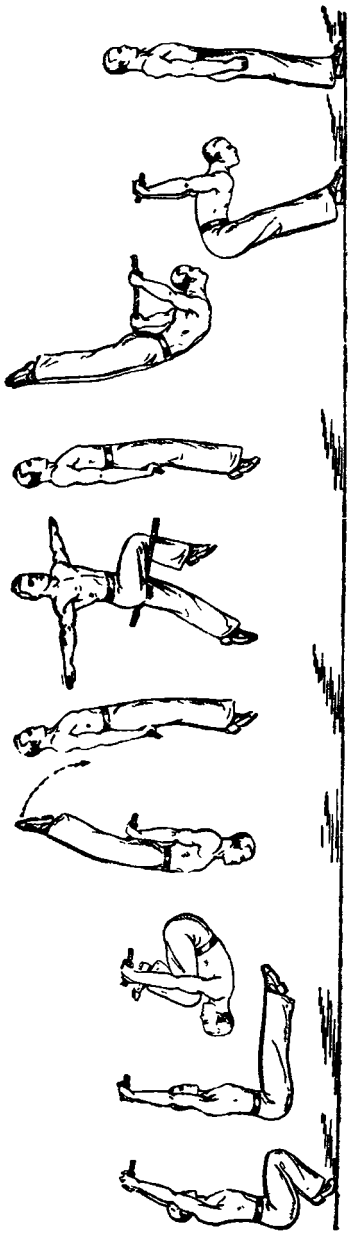


Рис. 138.

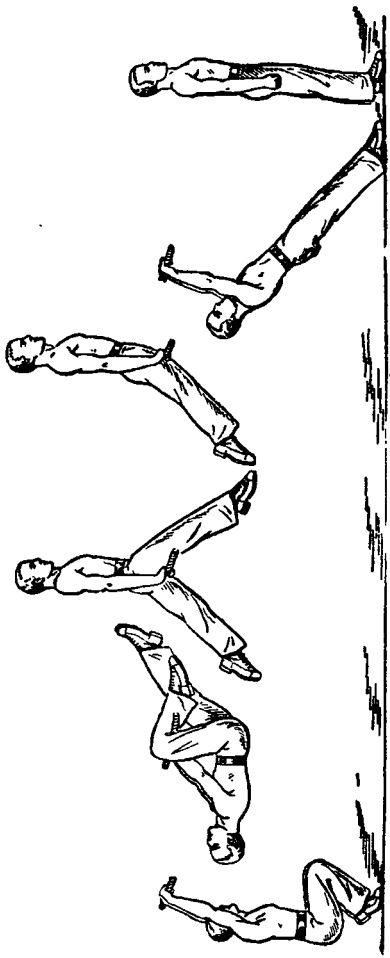


Рис. 139.

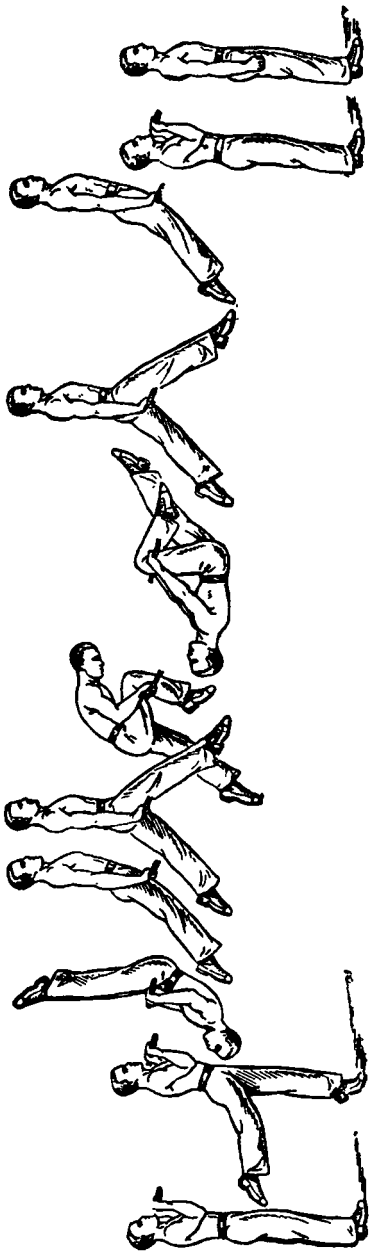


Рис. 140.

Упражнение 8. Оборот назад завесом

Вис стоя с согнутыми руками; толчком одной и махом другой ногой подъем переворотом; перемах правой ногой в упор верхом, оборот назад завесом; перемах правой ногой назад, опускание назад (вниз ногами), встать (рис. 140).

Помощь и страховка: при обороте назад завесом, стоя сбоку, нажимая на голень, помочь выйти в упор.

Упражнения на высоком тросе (шесте)

Упражнение 9. Передвижение в висе поперек

Вис поперек на согнутых руках, передвижение в висе на руках вперед и назад (рис. 141).

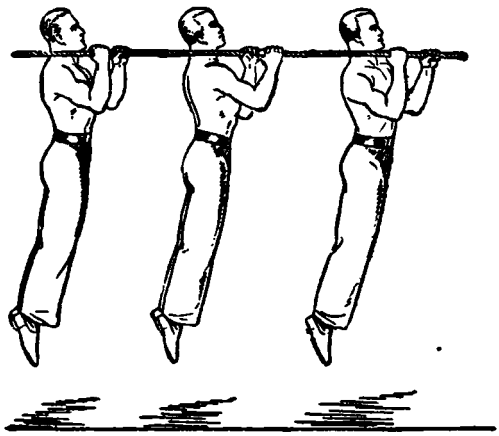


Рис. 141.

Упражнение 10. Подтягивание со сгибанием ног в коленях

Вис; подтягивание (подбородок выше троса) с одновременным поднманием ног, согнутых в

коленях; опускание в вис. Упражнение повторить несколько раз.

Упражнение 11. Подъем переворотом

Вис; подъем переворотом; опуститься в вис (вниз ногами); подтягиваясь на руках и сгибая ноги, продеть их между рук и опуститься в вис сзади; обратным движением перейти в вис согнувшись, медленно опустить прямые ноги и соскочить (см. рис. 40).

Упражнение 12. Подъем силой

Вис; подъем силой поочередно или одновременно руками; сгибая руки, медленно опуститься в вис согнувшись, продеть согнутые в коленях ноги между рук и опуститься в вис сзади, обратным движением перейти в вис согнувшись и подъем переворотом, опускание вперед и соскок (рис. 142).

Помощь и страховка: при подъеме силой, стоя сбоку, помочь, придерживая под бедро и голень.

Упражнение 13. Оборот назад

Вис; подъем силой поочередно или одновременно руками, оборот назад (касаясь); опускание в вис (вниз ногами) и соскок (рис. 143).

Помощь и страховка: нажимом на бедро помочь выполнить оборот назад.

Упражнение 14. Подъем разгибом

Вис; размахивание в висе, подъем разгибом; опускание вперед в вис (вниз головой), угол — обозначить и соскок (рис. 144).

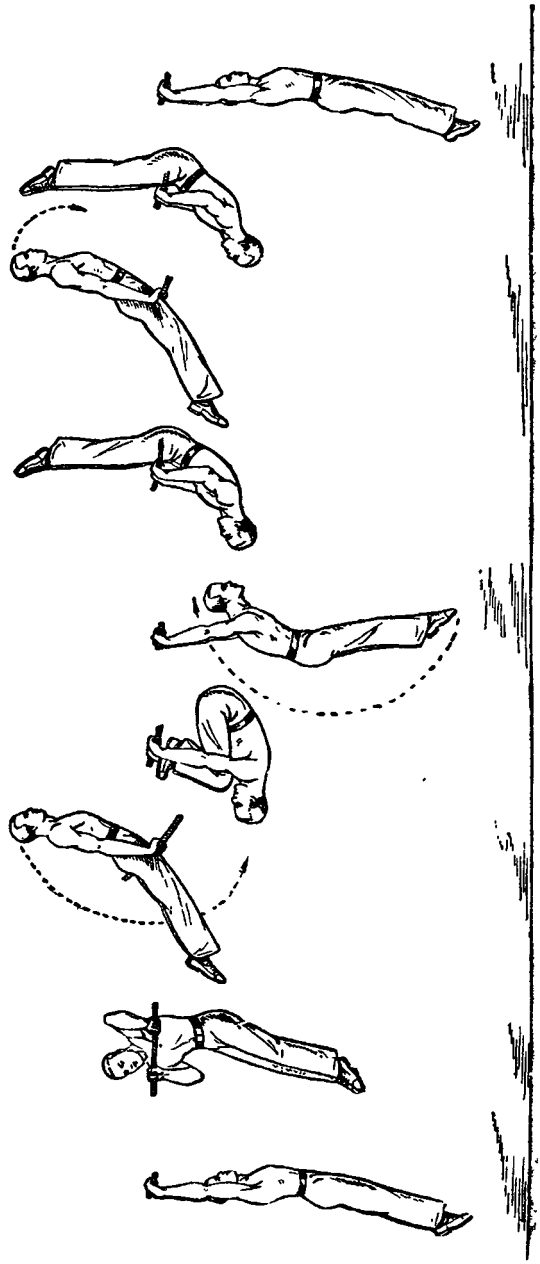


Рис. 142.

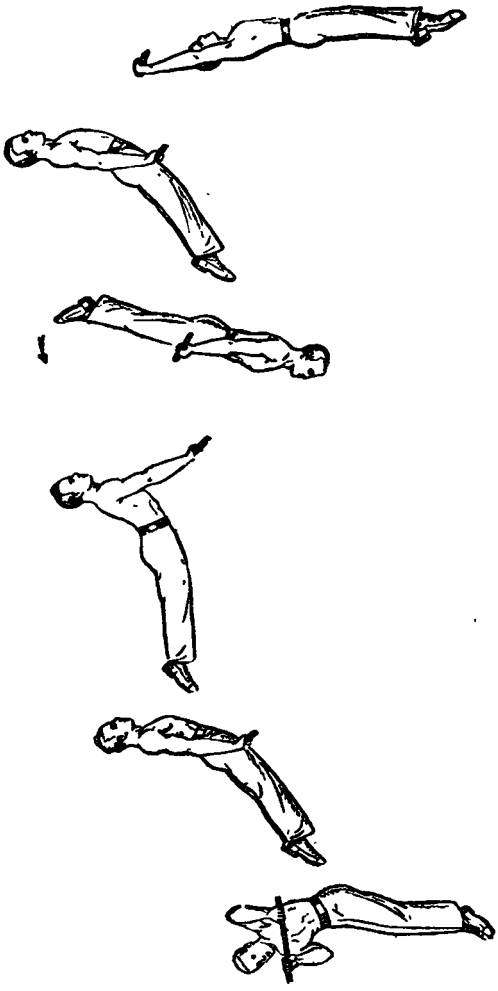


Рис. 143.

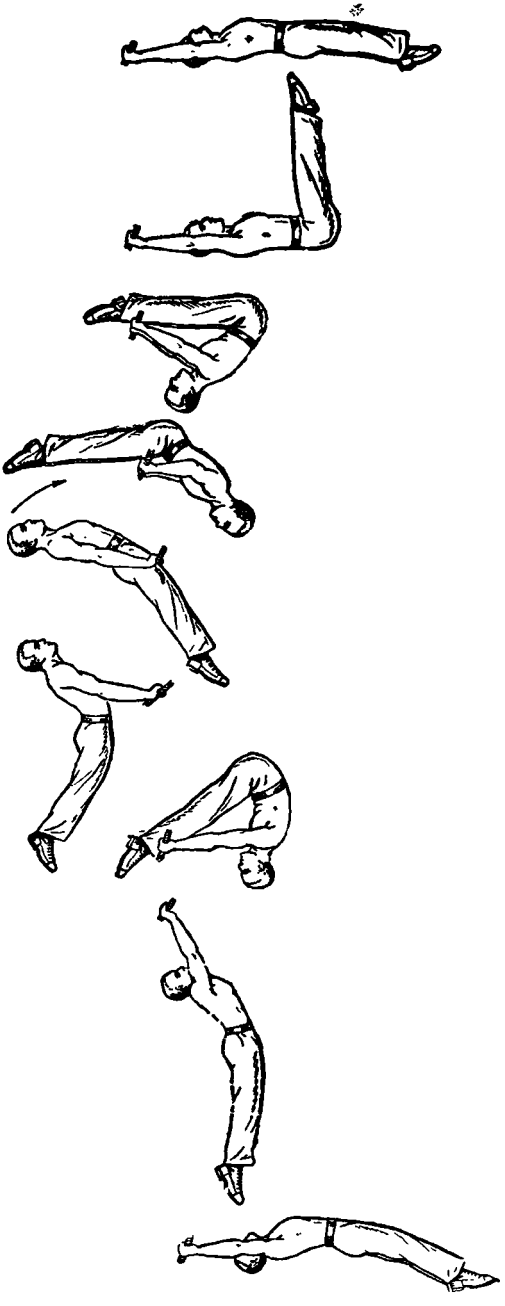


Рис. 144.

Помощь и страховка: при подъеме разгибом, стоя сбоку, толчком под спину и нажимом на бедро помочь выйти в упор.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ РАМЕ

121. Упражнения на гимнастической раме предназначены преимущественно для развития силы мышц рук, плечевого пояса и живота.

Гимнастическая рама состоит из двух труб длиной до 4 м, скрепленных параллельно на расстоянии 45—50 см жесткими поперечными распорками около концов. При выполнении упражнений раму либо держат сами занимающиеся, либо она прикрепляется одним концом к устройствам корабля — трапам, скобтрапам и т. п. (рис. 145).

Упражнение 1. Сгибание и разгибание рук в размахивании

Размахивание в упоре, в конце маха назад согнуть руки, на махе вперед выпрямить (проделать не менее трех раз); махом вперед сед на одну жердь, соскок с поворотом лицом к раме, держась за нее обеими руками.

Упражнение 2. Подъем разгибом в сед ноги врозь

Выполняется, как упражнение 2 на брусьях.

Упражнение 3. Кувырок вперед согнувшись

С прыжка упор на согнутых руках; разогнуть руки, угол — обозначить; сед ноги врозь и перехват руками вперед; кувырок вперед согнувшись

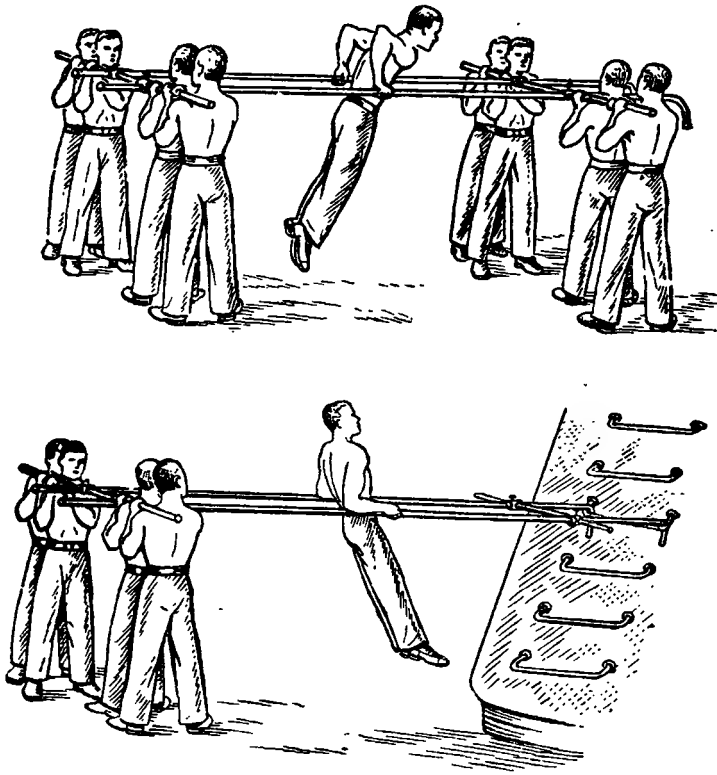


Рис. 145.

в сед ноги врозь; перемах ногами внутрь и махом назад соскок прогнувшись.

Упражнение 4. Стойка на плечах

Выполняется, как упражнение 5 на брусьях.

Упражнение 5. Подъем разгибом

Выполняется, как упражнение 7 на брусьях.

Упражнение 6. Соскок переворотом в сторону

Выполняется, как упражнение 8 на брусьях.

Упражнение 7. Подъем махом вперед

Размахивание в упоре на руках; подъем махом вперед; мах назад; махом вперед сед ноги врозь и перехват руками вперед; кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь; перемах ногами внутрь и мах назад; махом вперед соскок углом вправо с поворотом налево кругом.

Помощь и страховка те же, что при выполнении упражнений на брусьях, ст. 106.

V. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ

122. В заключительную часть занятий включаются медленная ходьба и упражнения в глубоком дыхании.

Упражнение 1. Встать на носки, одновременно поднять руки в стороны и дальше вверх — вдох; опуститься на всю ступню, руки вниз — выдох.

Упражнение 2. Встать на носки, одновременно поднять руки в стороны ладонями вверх — вдох; опуститься на всю ступню с наклоном туловища вперед, расслабленные руки скрестить перед грудью — выдох.

Глава четвертая

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ, ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ И РУКОПАШНЫЙ БОЙ

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

123. Занятия по передвижению, преодолению препятствий и рукопашному бою проводятся с целью развития у военнослужащих способностей к быстрым и сноровистым действиям на поле боя.

124. На занятиях решаются следующие задачи:

— обучение способам передвижения, преодоления препятствий, переноски груза, приемам метания гранат, рукопашного боя и развитие способности выполнять их в разнообразных сочетаниях;

— развитие большой физической выносливости, быстроты, силы и ловкости;

— воспитание находчивости и инициативности, выработка смелости и уверенности в своих силах.

II. УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

125. Занятия проводятся отдельно:

— по передвижению и преодолению препятствий;

— по рукопашному бою.

126. Занятия по передвижению и преодолению препятствий проводятся на специально оборудованных полосах препятствий, а также на местности.

127. Занятия на полосе препятствий проводятся по следующему плану.

Подготовительная часть (5—7 минут) включает: ходьбу обычную и ускоренную, бег, упражнения для отдельных групп мышц на месте и в движении, бег с попутным преодолением препятствий, перебежки.

Основная часть (40—42 минуты) включает:

— обучение способам передвижения, приемам преодоления препятствий, метания гранат и тренировку в их выполнении, переноску грузов, упражнения на макете танка (для танкистов) — 30 минут;

— комплексную тренировку — 10—12 минут.

Заключительная часть (3—5 минут) включает: ходьбу, упражнения в глубоком дыхании и подведение итогов занятия.

128. На занятиях по передвижению и преодолению препятствий на местности изучается техника передвижения по различной местности, преодоления естественных препятствий, ознакомление с порядком чередования ходьбы и бега при подготовке к марш-броскам и первоначальное втягивание в марш-бросок и в скоростное передвижение.

129. Подготовительная и заключительная части занятия, а также комплексная тренировка проводятся в составе взвода (роты).

Обучение приемам и тренировка в их выпол-

нении (в основной части) в зависимости от количества занимающихся, имеющегося оборудования и содержания занятий могут проводиться:

— в составе взвода (роты) с последовательной отработкой двух — трех видов упражнений;

— с делением взвода (роты) на две группы и сменой мест занятий через 15 минут;

— по отделениям (взводам) со сменой мест занятий через 8—10 минут.

130. Обучение технике бега проводится на ровной местности вначале без оружия, а затем с оружием.

Для овладения правильной техникой бега применяются:

— пробегание отрезков по 100—200 м в медленном и среднем темпе с исправлением ошибок;

— специальные подготовительные упражнения: бег небольшими шагами с высоким подниманием колен, бег прыжковыми шагами с ноги на ногу, тройные прыжки в длину с места и с разбегу, прыжки в длину с разбегу в яму с песком;

— повторное пробегание отрезков по 60—100 м с нарастающей скоростью;

— повторное пробегание отрезков по 50—200 м с максимальной скоростью из положений стоя и лежа.

131. Разучивание приемов преодоления препятствий проводится вначале без оружия, а затем с оружием. Некоторые сложные приемы (прыжок с опорой рукой и ногой, влезание в окно фасада дома и др.) могут разучиваться при помощи подготовительных упражнений и с оказанием помощи.

Тренировка проводится с постепенным увеличением быстроты выполнения приема, расстояния и скорости разбега, числа преодолеваемых препятствий, их ширины и высоты, а также путем преодоления препятствий из различных исходных положений (лежа, за укрытием, в траншее) и после других действий, требующих большого физического напряжения (после перебежек, переноски груза, преодоления других препятствий).

Препятствия преодолеваются обучаемыми поочередно по одному или по два, поточно, в составе отделения с применением способов взаимопомощи.

132. Для преодоления препятствий военнослужащим ставится задача — что и как преодолеть, указывается порядок преодоления (по одному, по два, потоком, отделением) и затем подается команда **«ВПЕРЕД»**.

133. Обучение метанию гранат проводится в такой последовательности: стоя с места, в движении, с колена, из положения лежа, из траншеи.

Разучивание каждого приема метания гранат начинается с выполнения движений, не выпуская гранаты из руки, сначала по разделениям, потом в целом, затем проводятся броски по целям (траншеям, окнам) с небольших расстояний. По мере усвоения техники метания основное внимание уделяется развитию меткости бросков из различных положений, после преодоления препятствий и других действий с постепенным увеличением расстояния до цели.

При обучении и тренировке применяются учебные гранаты (болванки), по своей форме и весу соответствующие боевым гранатам.

134. Для метания гранат указывается цель, порядок метания (по одному, по два, отделением) и затем подается команда **«ОГОНЬ»**, а при метании с предварительным выдвижением на определенный рубеж указывается порядок действий и затем подается команда **«ВПЕРЕД»**.

Собирание гранат производится бегом по команде **«СОБРАТЬ ГРАНАТЫ»**.

135. Комплексная тренировка включает выполнение изученных приемов передвижения и преодоления препятствий в разнообразных сочетаниях с метанием гранат по целям, нанесением уколов и ударов по чучелам и проводится с постепенным усложнением обстановки. Периодически перед преодолением полосы препятствий или после ее преодоления включается бег до 1500 м.

136. В целях развития находчивости и быстроты ориентировки при тренировке в выполнении отдельных приемов и комплексных упражнений применяются: подача неожиданных команд и сигналов, по которым занимающиеся должны быстро залечь или укрыться в траншею, ход сообщения, за препятствие; внезапный показ целей для метания гранат; изменение расстановки чучел для рукопашного боя; неожиданное нападение партнера, действующего за противника.

137. В процессе занятий широко применяются состязания между отдельными военнослужащими и между отделениями (взводами) в выполнении

отдельных приемов и комплексных упражнений на быстроту и точность (меткость) действий.

138. В период подготовки подразделений к марш-броску тренировки рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю по следующему примерному графику.

Вариант тренировки	Ходьба и бег в минутах							Время и дистанция		Общее время и дистанция
	Ходьба	Бег	Ходьба	Бег	Ходьба	Бег	Ходьба	Ходьба	Бег	
1-й	4	2	4	2	4	2	4	16 мин. / 1500 м	6 мин. / 1100 м	22 мин. / 2600 м
2-й	4	3	4	3	4	3	4	16 мин. / 1500 м	9 мин. / 1600 м	25 мин. / 3100 м
3-й	4	4	4	4	4	4	4	16 мин. / 1500 м	12 мин. / 2100 м	28 мин. / 3600 м
4-й	4	5	4	5	4	5	4	16 мин. / 1500 м	15 мин. / 2700 м	31 мин. / 4200 м
5-й	4	6	4	6	4	6	4	16 мин. / 1500 м	18 мин. / 3300 м	34 мин. / 4800 м

139. Занятия по рукопашному бою проводятся в составе взвода по следующему примерному плану.

Подготовительная часть занятий (5—7 минут) включает в себя ходьбу, бег, тренировку в изготовке к бою с автоматом, упражнения для от-

дельных групп мышц, упражнения вдвоем, а также упражнения в самостраховке.

Основная часть (40—42 минуты) включает:

— изучение отдельных приемов рукопашного боя и тренировку в их выполнении — 30 минут;

— комплексную тренировку или учебные схватки — 10—12 минут.

Заключительная часть (3—5 минут) — спокойная ходьба, медленный бег, упражнения в глубоком дыхании и подведение итогов занятия.

140. Приемы рукопашного боя автоматом (карабином) разучиваются вначале на месте по разделениям и в целом; затем выполняются в движении шагом и бегом, в траншеях и после преодоления препятствий. Уколы и удары наносятся по чучелам, расстановка и порядок поражения которых постоянно изменяются. Вначале уколы и удары отрабатываются без отбивов, затем с отбивами (отводами) тренировочной палки.

141. Обучение захватам, броскам и приемам обезоруживания производится на специально подготовленной яме с песком и опилками или на ровной травянистой площадке.

Приемы выполняются в парах, вначале по командам руководителя в замедленном темпе по разделениям, а затем в целом в более быстром темпе.

Удары кулаком и ногой отрабатываются на подвесных мешках, набитых опилками с песком.

142. При обучении приемам рукопашного боя применяются команды:

— для изготовки к бою — **«К бою — ГОТОВЬСЬ»**;

— для нанесения укола на месте — **«КОЛИ»**;

— для нанесения уколов в движении (пример-

но) **«Нанести уколы по группе чучел — ВПЕРЕД»;**

— для выполнения укола с предварительным отбивом на месте **«Вправо** (влево) **отбей — КОЛИ»;**

— для нанесения удара прикладом — **«Прикладом — БЕЙ»;**

— для нанесения удара кулаком, ногой, ножом, лопатой — **«Кулаком** (ногой, ножом, лопатой) — **БЕЙ»;**

— для выполнения захвата или броска (примерно) — **«Удушающий захват начи-НАЙ»; «Заднюю подножку начи-НАЙ».**

143. Комплексная тренировка в выполнении приемов рукопашного боя автоматом (карабином) заключается в поражении групп чучел в сочетании с передвижением, преодолением препятствий и метанием гранат. При этом применяется метание гранат, нанесение уколов и ударов по неожиданно появляющимся целям.

Учебные схватки с выполнением захватов, бросков и приемов обезоруживания проводятся в виде простейших форм единоборства по определенным заданиям руководителя.

144. С целью предупреждения у занимающихся травм при преодолении препятствий, метании гранат и выполнении приемов рукопашного боя необходимо:

— преодоление препятствий с примкнутым к оружию штыком проводить при условии хорошего освоения техники выполнения приемов и достаточной натренированности занимающихся;

— при проведении комплексной тренировки и выполнении контрольных упражнений штык примыкать только для нанесения уколов;

— при проведении занятий на полосе препятствий зимой очищать ее от льда и снега; при необходимости — посыпать места отталкивания и приземления песком (шлаком и т. п.);

— перед метанием гранат в холодную и сырую погоду выполнять вольные упражнения для мышц плечевого пояса и рук;

— для метания учебных гранат с места размыкать занимающихся на интервалы 2—3 шага; при метании гранат в движении (потоком) соблюдать дистанцию, исключающую попадание гранаты в бегущего впереди, или устанавливать мишень в стороне от направления движения;

— при выполнении приемов рукопашного боя автоматом (карабином) в движении строго соблюдать порядок выполнения упражнений, интервалы и дистанции между занимающимися;

— при выполнении захватов и бросков осуществлять страховку партнера, поддерживая его за руку; не допускать падения на партнера;

— при изучении приемов обезоруживания применять штыки (ножи) с надетыми на них ножнами или макеты автоматов (карабинов) с мягким наконечником;

— вырывание оружия, выкручивание рук и болевые приемы проводить без применения большой силы и по сигналу партнера немедленно прекращать выполнение приема; удары кулаком и ногой только обозначать.

III. СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

145. Ходьба ускоренная. Темп ходьбы 130—140 шагов в минуту, длина шага 80—90 см. Корпус при ходьбе слегка наклоняется вперед, нога

ставится на землю перекатом с пятки на весь след; руками производятся свободные движения вперед слегка внутрь и назад. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким.

Рис. 146.

146. Ходьба пригнувшись. Движение производится свободным широким шагом, ноги слегка сгибаются в коленях, а корпус наклоняется вперед тем больше, чем ниже укрытие. Оружие держится в правой руке, в обеих руках или в положении «на грудь».

147. Медленный бег. Темп бега 150—165 шагов в минуту при длине шага 70—90 см. Корпус наклонен вперед несколько больше, чем при ходьбе. Толчок ногой, находящейся сзади, производится мягко; после отталкивания нога, слегка сгибаясь в колене, выносится вперед и ставится на землю на весь след или на пятку с перекатом на носок. Руками, согнутыми в локтях, производятся свободные движения вперед слегка внутрь и назад. Дыхание ритмичное и глубокое. Следует обращать внимание на полный выдох.

Оружие при медленном беге может находиться в положении «за спину», «на ремень», «на грудь» или в руке. Для удобства бега с оружием в положении «на грудь» автомат сдвигается несколько вправо и придерживается правой рукой у магазина (рис. 146).

148. Бег в среднем темпе. Темп бега 165—180 шагов в минуту, длина шага 85—90 см. Корпус держится с небольшим наклоном вперед. Толчок ногой производится энергично; после отталкивания нога, сгибаясь в колене, выносится вперед вверх и ставится на весь след или на пятку с последующим быстрым перекатом на носок. Руками, согнутыми в локтях, производятся свободные и более широкие, чем при медленном беге, движения. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким.

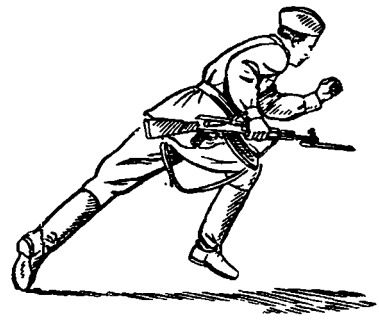


Рис. 147.

149. Скоростной бег. Темп бега 180—200 шагов в минуту, длина шага 120—150 см. При скоростном беге отталкивание ногами и движение руками производятся энергичнее, чем при беге в среднем темпе. Нога после отталкивания, сгибаясь в колене, быстро выносится вперед вверх и ставится на переднюю часть ступни. Дыхание производится путем коротких вдохов и выдохов.

Оружие при скоростном беге может находиться в положении «за спину», «на грудь» и в руке на весу. В последнем случае оружие держится ближе к его центру тяжести, почти в горизонтальном положении. Рука вместе с оружием производит движение вперед и назад в такт бега (рис. 147).

150. Перебежки и переползания производятся согласно требованиям Строевого устава.

151. Особенности передвижения по различной местности. Движение вверх по склону производится укороченными шагами с наклоном корпуса вперед, толчковая нога полностью не выпрямляется, на землю нога ставится на всю ступню или на переднюю часть ступни.

Движение вниз по склону производится свободным широким шагом с постановкой ноги на пятку, корпус отклоняется назад.

При движении по мягкому, сыпучему грунту шаг укорачивается, нога при отталкивании полностью не выпрямляется.

Передвижение по вязкому, заболоченному или скользкому грунту производится короткими шагами; ноги следует переставлять быстро, чтобы они не успели глубоко увязнуть или соскользнуть с опоры. Нога ставится на всю ступню, для опоры выбираются более твердые участки (кочки, выступы, камни).

Движение по воде и глубокому снегу производится шагом с высоким подниманием колен так, чтобы нога проносилась над поверхностью воды или снега.

IV. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

БЕЗОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

152. Безопорными прыжками преодолеваются горизонтальные и невысокие вертикальные препятствия: траншеи, воронки, рвы (до 3 м шириной), участки оборванной проволоки и т. д.

Прыжок с приземлением на одну ногу. С разбегу оттолкнуться перед препятствием одной но-

гой, другую ногу широким шагом вынести вперед вверх, перепрыгнув через препятствие, приземлиться на нее и продолжать движение (рис. 148).

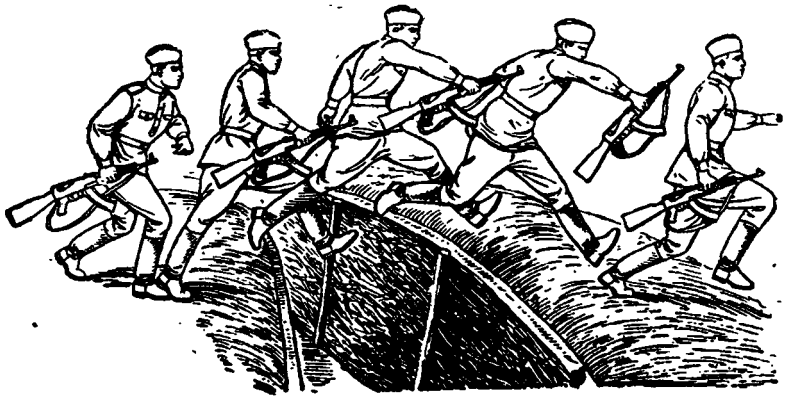


Рис. 148.

Прыжок с приземлением на обе ноги. Сделать энергичный разбег, оттолкнуться перед препятствием сильнейшей ногой, помогая взмахом обеих

Рис. 149.

рук вперед вверх. Подтянув ноги возможно больше вперед, перепрыгнуть через препятствие, приземлиться на обе ноги и продолжать движение вперед (рис. 149).

В темноте препятствия преодолеваются без разбега. Нащупав препятствие ногой, слегка присесть и, оттолкнувшись с места, перепрыгнуть препятствие, приземляясь на одну или на обе ноги.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

153. Опорными прыжками преодолеваются препятствия высотой до уровня груди.

Прыжок наступая на препятствие. С разбегу оттолкнуться перед препятствием одной ногой и, подавая корпус вперед, мягко напрыгнуть на препятствие на другую согнутую в колене ногу. Не выпрямляясь, пронести через препятствие толчковую ногу, соскочить на нее и продолжать движение (рис. 150).

Рис. 150.

Прыжок с опорой рукой и ногой. С разбегу оттолкнуться перед препятствием левой ногой и, вынося правую руку с оружием вперед вверх, вскочить на препятствие, опираясь на него левой рукой и отведенной в сторону слегка согнутой правой ногой. Не останавливаясь, перенести через препятствие левую ногу, соскочить на нее и продолжать движение (рис. 151).

Рис. 151.

Низкие препятствия в темноте преодолеваются перешагиванием или наступая (без разбега). Для преодоления ночью более высокого препятствия, ощупав его верхний край, выйти в упор, одновременно поставив в сторону на препятствие слегка согнутую правую ногу. Перенося левую ногу, спрыгнуть за препятствие.

ПРЫЖКИ В ГЛУБИНУ

154. Прыжки в глубину применяются при соскакивании с препятствий, стен и т. п.

Прыжок в глубину из положения стоя. Оттолкнувшись от края препятствия, спрыгнуть на полусогнутые, слегка расставленные ноги, оружие держать в обеих руках перед собой или в правой руке горизонтально (рис. 152).

Рис. 152.

Рис. 153.

Прыжок в глубину с опорой на руку. Опереться рукой о край препятствия и, опуская левую ногу вниз, спрыгнуть на обе ноги. Оружие держать в правой руке или за спиной (рис. 153).

Прыжок в глубину из положения сидя. Сесть на край препятствия, свесив ноги. Оттолкнувшись руками и каблуками, спрыгнуть на полусогнутые ноги. Оружие держать в правой руке или за спи-

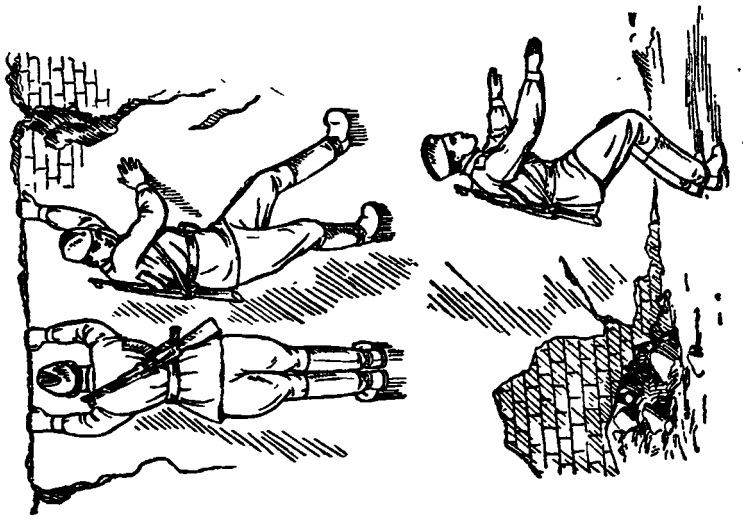


Рис. 155.

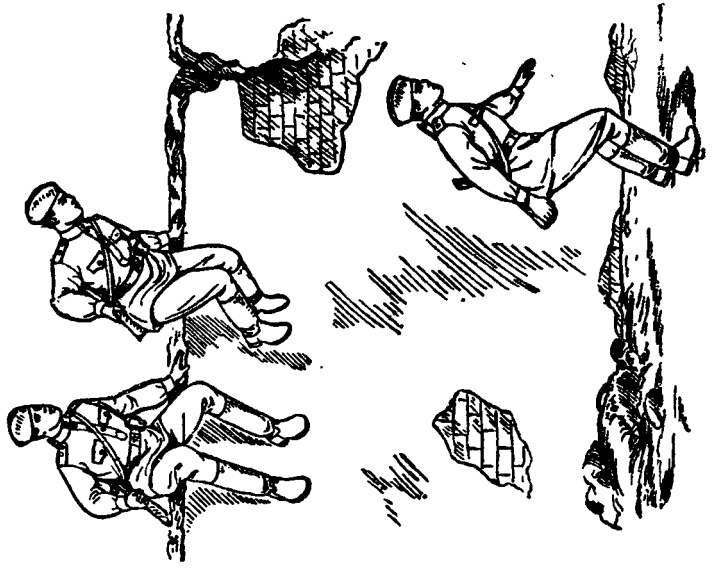


Рис. 154.

ной. В последнем случае перед прыжком вывести приклад за край препятствия (рис. 154).

Прыжок в глубину из положения виса. Повиснуть на руках, держась за верхний край препятствия; отпуская правую руку, повернуться левым боком к препятствию; оттолкнувшись от него ногами и правой рукой, соскочить на согнутые, слегка расставленные ноги (рис. 155).

Соскакивание в темноте (когда не видно места приземления) с небольшой высоты производится с опорой на руку, придерживаясь за препятствие в момент приземления; с более значительной высоты — из положения виса.

ПЕРЕЛЕЗАНИЕ И ПРОЛЕЗАНИЕ

155. Перелезание применяется при преодолении высоких препятствий, при влезании на стены и крутости.

Перелезание с опорой на бедро. Подбежав к препятствию и опираясь руками о его верхний край, оттолкнуться ногами от земли и выйти в упор. Перенести над препятствием левую ногу (сесть на бедро) и затем, перенеся правую ногу, соскочить и продолжать движение. Оружие — в руке или за спиной (рис. 156).

Перелезание с опорой на грудь. Подбежав к препятствию и опираясь руками о его верхний край, оттолкнуться ногами от земли и навалиться на препятствие грудью или животом. Наклоняя корпус вперед, упереться ладонью правой руки в препятствие с противоположной стороны и, перенеся ноги через препятствие, спрыгнуть на землю. Оружие — за спиной или в правой руке;

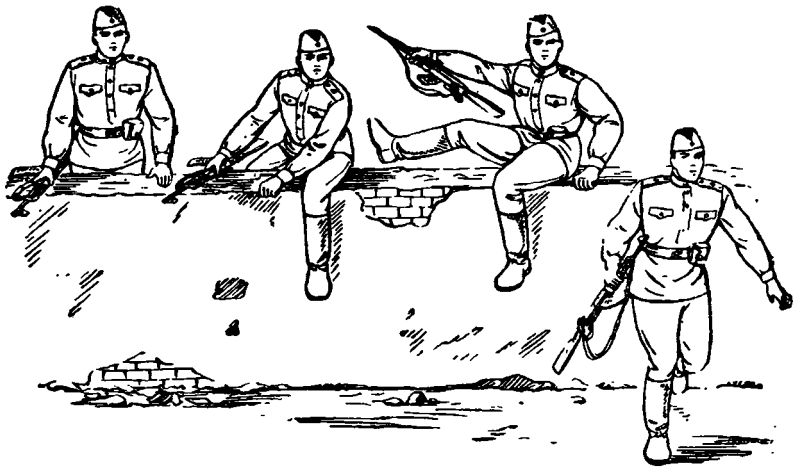


Рис. 156.

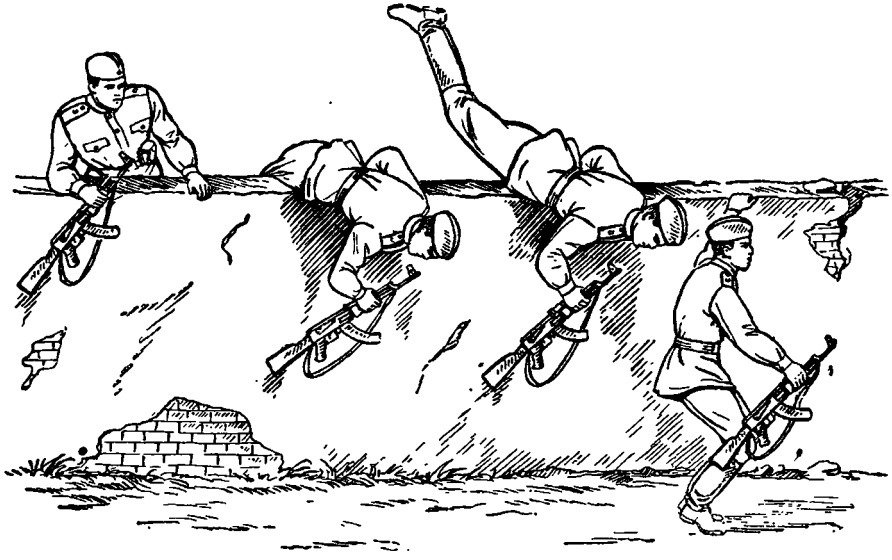


Рис. 157.

в последнем случае оружие при соскоке прижимается плашмя к препятствию (рис. 157).

Перелезание «зацепом». С разбегу оттолкнуться правой ногой от земли в одном шаге от препятствия (забора, стены) и, опираясь левой согнутой ногой о препятствие, ухватиться за его край. Подтянувшись, повиснуть левым боком к

Рис. 158.

препятствию так, чтобы его верхний край был под мышкой; согнутую в колене левую ногу прижать к препятствию, а правую ногу отвести назад. Взмахом закинуть правую ногу вверх, зацепиться пяткой за верх препятствия, перевалиться за него и соскочить. Оружие — за спиной (рис. 158).

Перелезание «силой». С разбегу оттолкнуться одной ногой так же, как при перелезании «заце-

пом», схватиться руками за верхний край препятствия. Подтягиваясь на руках и помогая себе ногами, выйти в упор (рис. 159). Далее в зависимости от обстановки и характера препятствия перелезть через него и соскочить одним из следующих способов:

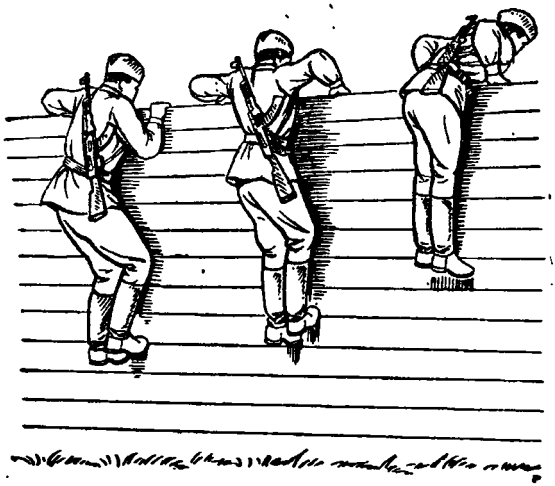


Рис. 159.

— перевалиться через препятствие, как при перелезании с опорой на грудь;

— перенести через препятствие левую, затем правую ногу и соскочить;

— сесть на препятствие, свесив ноги, и соскочить из положения сидя;

— опереться о препятствие правой ногой и, перенося через него левую ногу, соскочить из положения опоры на руку и ногу.

Перелезание с помощью. Перелезание производится с опорой на бедро товарища (рис. 160); с опорой на плечи товарища (рис. 161); с помощью

Рис. 160.

Рис. 161.

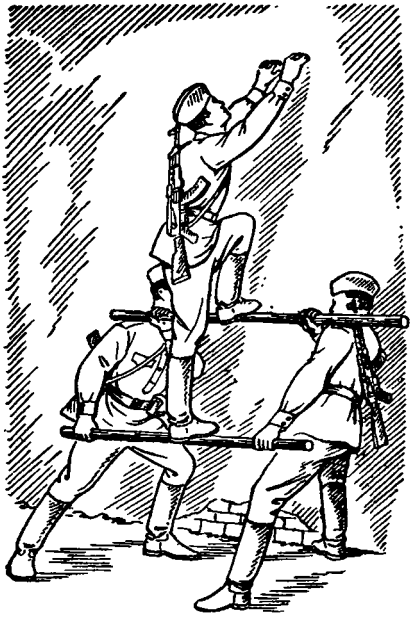


Рис. 162.

Рис. 163.

Рис. 164.

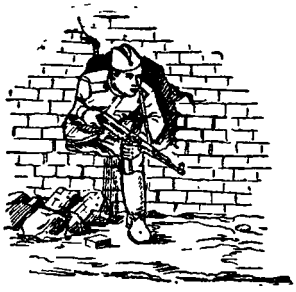


Рис. 165.

подручных средств (рис. 162). Помощь перелезающему последним оказывается, как показано на рис. 163.

Пролезание в проломы, узкие окна, люки, трубы, щели и т. п. в зависимости от их формы и размеров производится боком (рис. 164), головой вперед (рис. 165) или ногами вперед.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО УЗКОЙ ОПОРЕ

156. Передвижение по узкой опоре применяется при преодолении нешироких оврагов, рек по перекинутым через них бревнам, деревьям.

Передвижение сидя верхом. Сесть верхом на бревно (балку, рельс). Наклонившись вперед, поставить руки в 30—40 см перед собой. Передавая тяжесть тела на руки и слегка приподнимаясь на

Рис. 166.

них, сделать отмах ногами и передвинуться вперед к рукам. Продолжать передвижение таким же способом дальше. Оружие — за спиной.

Передвижение шагом и бегом. Стать на бревно, слегка согнув ноги в коленях, и начать движение

вперед мелкими быстрыми шагами. Ступни ног ставить вдоль бревна или слегка отводя носки в сторону. Смотреть вперед. Оружие — в правой руке в горизонтальном или наклонном положении (рис. 166).

СОСКАКИВАНИЕ В ТРАНШЕЮ И ВЫСКАКИВАНИЕ ИЗ НЕЕ

157. Соскакивание в неглубокую траншею производится из положения стоя, а в глубокую — с опорой на руку.

Соскакивание из положения стоя. Подбежав к траншее или став на ее край, соскочить на дно траншеи с одновременным поворотом налево или направо и немедленно изготовиться к действию (рис. 167).

Соскакивание с опорой на руку. Опереться рукой о край траншеи, свесить левую ногу и соскочить на дно траншеи (рис. 168).

При необходимости соскочить в траншею в темноте, нащупать ногой ее край, сесть на бруствер и, поворачиваясь кругом, опуститься ногами вперед в траншею.

Выскакивание из траншеи с опорой на колено. Положить оружие на бруствер и опереться руками о край траншеи. Оттолкнувшись ногами от дна траншеи, выйти в упор на руки, поставить колено между рук, стать другой ногой на край траншеи, взять оружие и начать движение вперед (рис. 169).

Выскакивание с опорой о крутости траншеи. Опираясь руками о край траншеи, а ногами о ее крутости (ступеньки), выскочить из траншеи и начать движение вперед.

Рис. 167.

Рис. 168.

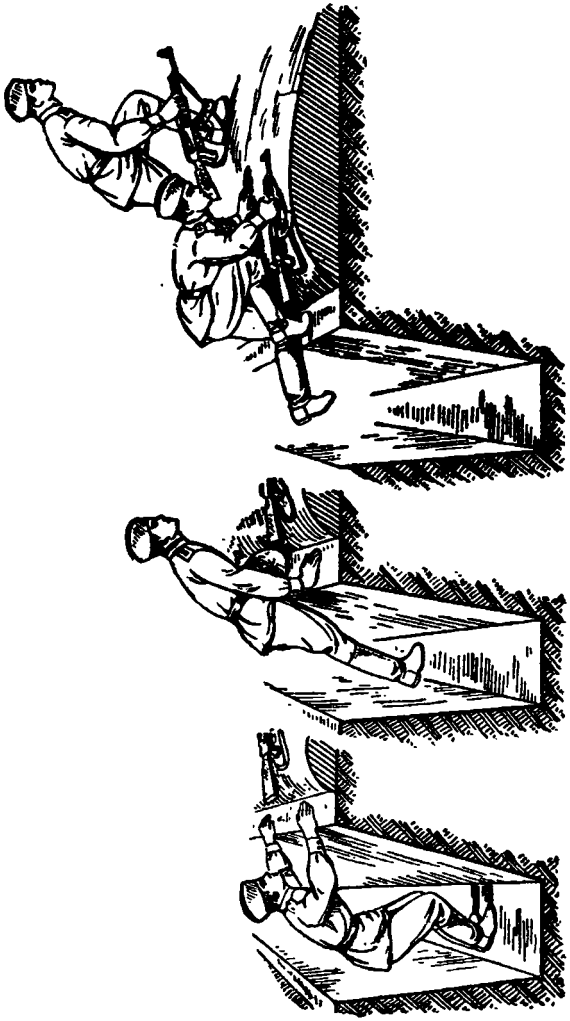


Рис. 169.

ПОСАДКА В МАКЕТ ТАНКА И ВЫСАДКА ИЗ НЕГО

158. Для посадки через люк механика-водителя наскочить на макет танка с носовой его части и с поворотом кругом влезть в люк ногами вперед (рис. 170).

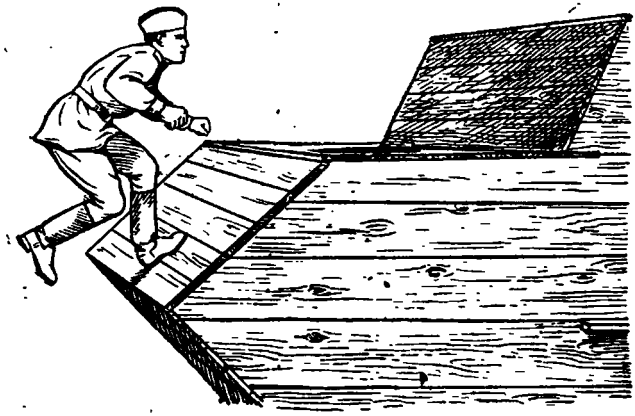


Рис. 170.

Для посадки через командирский люк или люк заряжающего поставить правую ногу на планку, прикрепленную с боковой стороны макета, и схватиться руками за его верх. Отталкиваясь ногой от планки, выйти в упор, одновременно поставить на верх макета левую ногу. Опустить в люк правую ногу, затем левую и, подняв руки вверх, спрыгнуть внутрь макета (рис. 171).

Высадку начинать энергичным выносом вверх из люка обеих рук с последующим прыжком в упор, затем выйти из люка и спрыгнуть с макета из положения сидя или с опорой на руку.

Посадка и высадка через запасный люк (в днище макета) производятся пролезанием головой вперед.

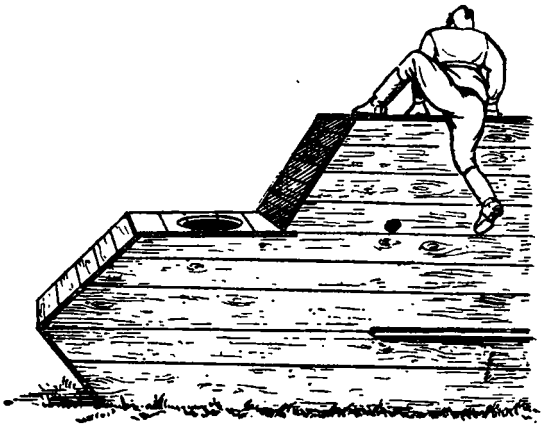


Рис. 171.

V. МЕТАНИЕ ГРАНАТ

159. Метание гранат производится стоя с места, в движении, с колена, из положения лежа и из траншеи.

160. Метание гранаты стоя с места применяется во всех случаях, когда есть возможность подняться в полный рост.

Для метания стать лицом к цели, гранату держать в полусогнутой руке перед собой. Сделать правой ногой шаг назад (или левой — вперед), сгибая правую ногу в колене и поворачивая корпус вправо, произвести замах, отводя руку с гранатой по дуге вниз назад. Разгибая правую ногу и поворачиваясь грудью к цели, метнуть гранату в цель, пронося ее над плечом и выпуская с дополнительным рывком в кисти. Тяжесть тела в

момент броска переносится на левую ногу, а оружие отводится назад (рис. 172).

При метании гранаты на небольшие расстояния замах может производиться движением руки вверх назад. При метании гранат этим способом достигается наибольшая меткость.

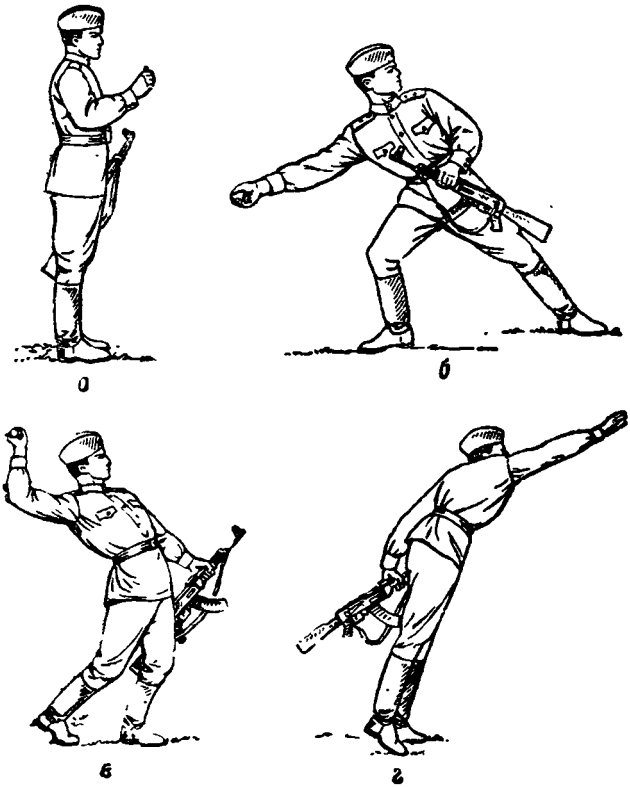


Рис. 172.

161. Метание гранаты в движении применяется в атаке, а также во всех случаях, когда необходимо увеличить дистанцию броска, а обстановка позволяет сделать небольшой разбег.

Для метания замах начинается за три шага до броска гранаты. С первым шагом левой ногой начать замах, опуская руку с гранатой вперед вниз; со вторым шагом правой ногой (разворачивая ее носком вправо) продолжать замах с одновременным поворотом корпуса вправо. С третьим шагом левой ногой закончить поворот корпуса и замах. Вслед за постановкой левой ноги, используя скорость движения, бросить гранату в цель (рис. 173).

162. Метание гранаты с колена применяется из-за невысоких стен, из ячеек для стрельбы с колена, воронок и т. п.

Из положения для стрельбы с колена взять оружие в левую руку или положить на бруствер; разгибая правую ногу в колене, сделать замах, отклоняя корпус назад и поворачивая его слегка вправо. Метнуть гранату в цель, пронося ее над плечом и подавая корпус вперед (рис. 174).

163. Метание гранаты из положения лежа применяется из-за невысоких укрытий. Из положения для стрельбы лежа положить оружие справа, подготовить гранату к броску, подтянуть руки к груди и опереться ими о землю. Отталкиваясь руками и отодвигая правую ногу назад, подняться на левое колено и одновременно произвести замах. Отталкиваясь правой ногой, поворачиваясь грудью к цели и падая корпусом вперед, метнуть гранату в цель (рис. 175).

164. Метание гранаты из траншеи. При глубине траншеи, позволяющей видеть цель, метание производится стоя на дне траншеи. Положить оружие на бруствер и опереться левой рукой о передний край траншеи. Отставить правую ногу

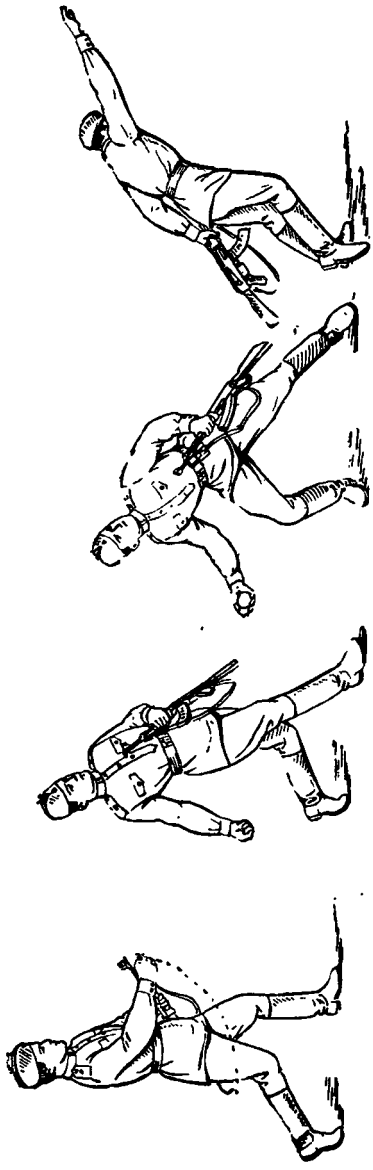


Рис. 173.

Рис. 174.

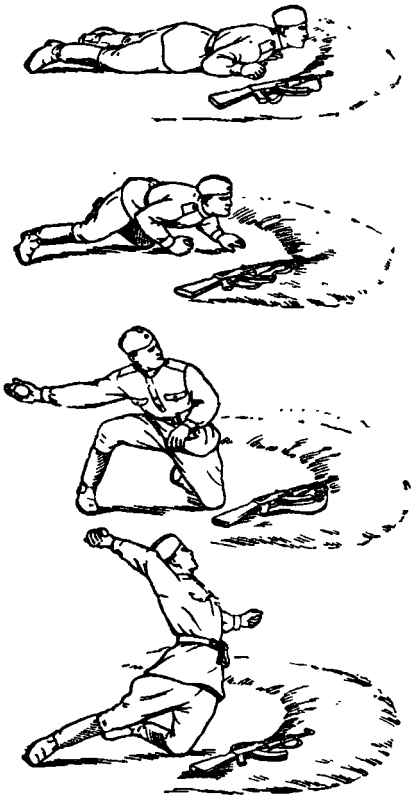


Рис. 175.

насколько возможно назад и, перенося на нее тяжесть тела, сделать замах, отводя руку с гранатой вверх назад. Распрямляя ноги и подавая корпус вперед, метнуть гранату в цель (рис. 176).

Рис. 176.

Из глубокой траншеи метание гранаты производится с опорой ногами о крутости траншеи. Ухватившись левой рукой за край траншеи, по-

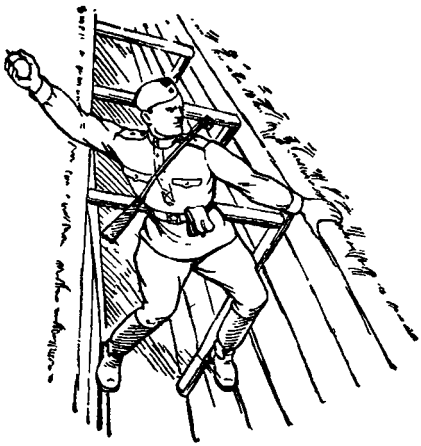


Рис. 177.

ставить левую ногу в выемку передней крутости, а правую — в выемку задней крутости траншеи. Слегка приподнимаясь, сделать замах и бросить гранату в цель (рис. 177).

165. Метание гранаты из танка. Из танка граната выбрасывается через приоткрытый люк кистью руки или бросается с небольшим замахом, когда есть возможность приподняться из люка до уровня груди.

166. Метание противотанковых гранат. Противотанковые гранаты метаются из-за укрытий из положений стоя, с колена, лежа и из траншеи. Замах с противотанковой гранатой следует делать более плавно, а бросок — по более широкой амплитуде с равномерно нарастающей скоростью.

VI. РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ПРИЕМЫ БОЯ АВТОМАТОМ (КАРАБИНОМ)

167. Изготовка к бою. Изготовка к бою — наиболее удобное положение для нанесения уколов, ударов и отбивов.

Для изготовки к бою подается команда **«К бою — ГОТОВЬСЬ».** По предварительной команде («К бою») автомат берется в правую руку, а карабин — в положение «к ноге». По исполнительной команде («Готовьсь») выбросить оружие штыком (стволом) вперед и подхватить его левой рукой за цевье и ствольную накладку, а правой — за шейку ложи. Одновременно левую

ногу выставить на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях. Корпус слегка подать вперед, острие штыка — на высоте шеи, кисть правой руки — впереди пряжки пояса (рис. 178).

Рис. 178.

Из положения изготовки к бою по команде **«В РУКУ»** («К но-ГЕ») перехватить оружие правой рукой за цевье, приставить левую ногу к правой и взять автомат в правую руку (карабин — к ноге).

В движении оружие берется в положение изготовки к бою и в руку по тем же командам, что и на месте. При этом ходьба или бег не замедляется.

168. Укол. Укол наносится в наиболее уязвимые части тела (шею, живот, спину, бок) быстрым и сильным посылом оружия штыком в цель с одновременным выпадом (рис. 179).

После укола немедленно выдернуть штык и, снова подав оружие вперед в положение изготовки к бою, продолжать движение.

Величина выпада зависит от расстояния до противника. При столкновении с противником вплотную укол наносится с коротким замахом без выпада.

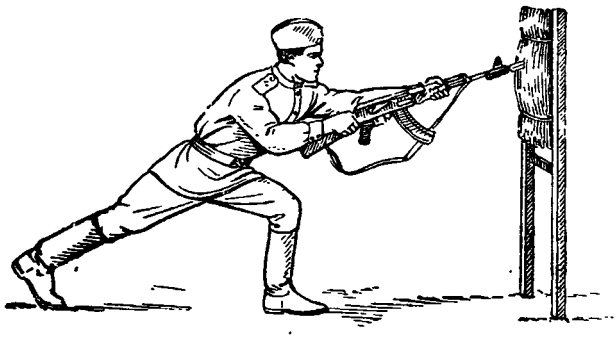


Рис. 179.

При обучении уколы наносятся по чучелам. При выполнении уколов штык должен входить в чучело не менее чем на половину своей длины.

169. Тычок стволом. Для поражения противника в рукопашной схватке оружием без штыка применяется тычок стволом. Он наносится дульной частью ствола и выполняется так же, как укол.

170. Удар прикладом (магазином). Удар наносится острым углом приклада в голову или в лицо противника. Удар выполняется быстрым движением правой руки снизу вверх налево, а левой — на себя с одновременным поворотом

корпуса влево. В момент удара правая нога выставляется на линию левой или несколько впереди нее (рис. 180).

Удар магазином наносится в лицо противника резким движением обеих рук с одновременным выпрямлением ног.

Рис. 180.

171. Отводы и отбивы. Отводы применяются, когда оружие противника мешает нанести укол или изготовлено для выстрела. Захватить концом ствола своего автомата (карабина) оружие противника и коротким, но сильным движением отвести его вправо или влево. Отвод должен выполняться с нарастающей силой и скоростью, чтобы преодолеть сопротивление противника и отбросить его оружие в сторону.

Отбивы применяются для защиты от укола противника или от его попытки выстрелить в упор спереди, справа или слева. Они выполняются

ударом концом ствола своего оружия по оружию противника вправо, влево или вниз направо (рис. 181).

Вслед за отводом или отбивом наносится укол, тычок стволом или удар прикладом (магазином).

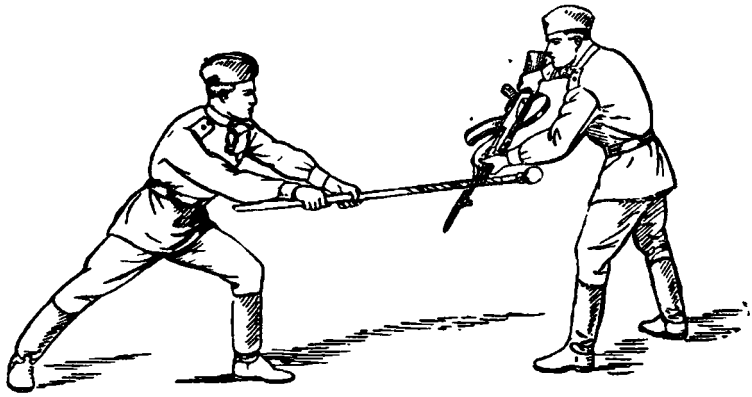


Рис. 181.

172. Действия тренировочной палкой при обучении отбивам с последующими уколами. Обучающему стать позади чучела на расстоянии 1 м, взяться одной рукой за конец палки, пропущенной между стоек чучела, и держать ее неподвижно или посылать на укол. В момент отбива (отвода) оказывать сопротивление.

Действия тренировочной палкой при обучении удару прикладом и магазином. Обучающему стать к обучаемому вполоборота левым боком, держа палку в правой руке под плечом шаром вперед. После удара опустить палку шаром вниз и сделать шаг назад, чтобы пропустить обучаемого вперед.

Действия тренировочной палкой при обучении удару прикладом после отбива влево. Обучающему стать перед обучаемым, держа палку слева от себя в обеих руках хватом сверху шаром назад. Для обозначения укола послать палку концом вперед с одновременным выпадом. После отбива сделать шаг левой ногой влево и с пол-оборотом направо подставить шар для удара.

ПРИЕМЫ БОЯ МАЛОЙ ЛОПАТОЙ

173. Изготовка к бою. Взять лопату за конец рукоятки в правую руку лотком вправо вверх и держать ее в полусогнутой руке на высоте головы; правую ногу выставить на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях (рис. 182, *а*).

Удары и отбивы. Удары лопатой наносятся справа, слева и сверху по голове, шее и по рукам. При обучении удары наносятся макетами лопат по чучелам и по шару тренировочной палки.

Отбивы лопатой применяются для защиты от укола противника, при его попытке выстрелить в упор или для нападения на вооруженного автоматом (карабином). В зависимости от обстановки отбивы производятся вправо, влево (рис. 182, *б*) и вниз направо (рис. 183, *а*). Они выполняются ребром лопаты.

Вслед за отбивом необходимо левой рукой захватить оружие противника и нанести ему лопатой удар (рис. 182, *в* и 183, *б*).

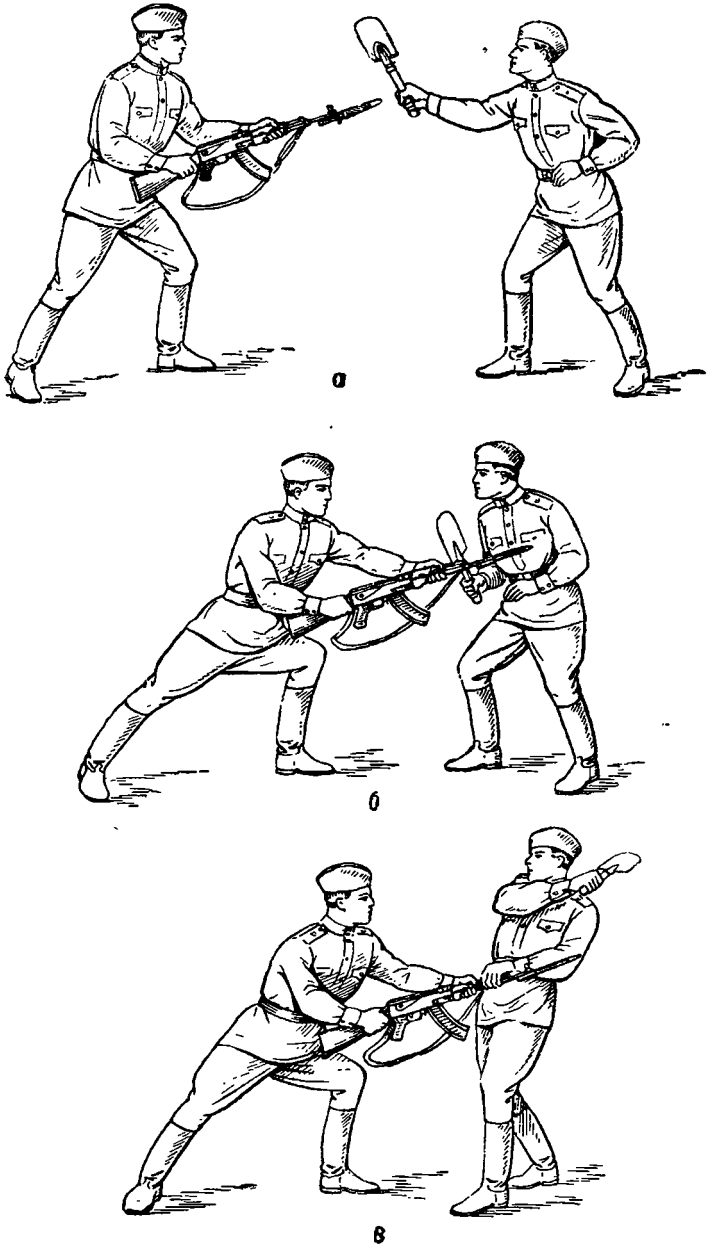


Рис. 182.

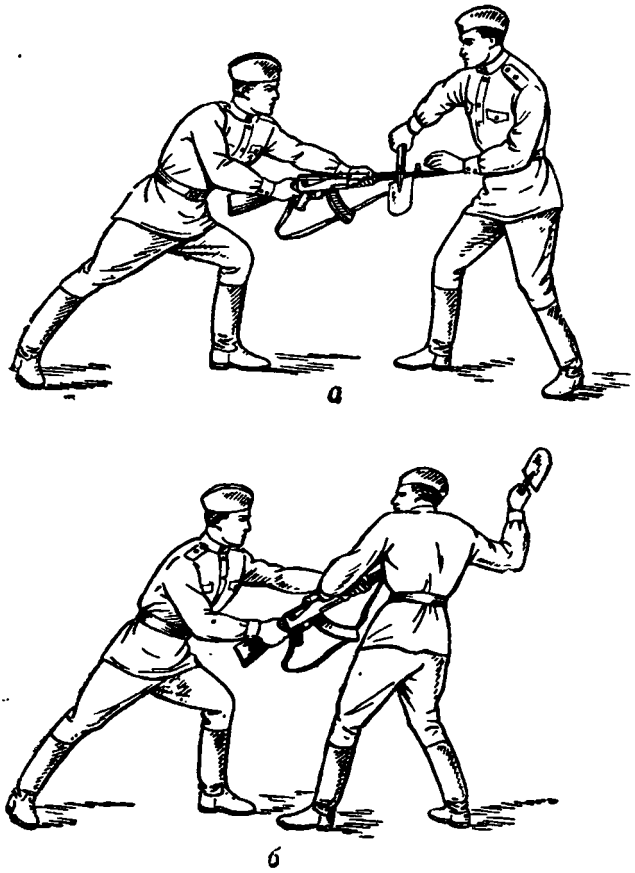


Рис. 183.

УДАРЫ НОЖОМ

174. Изготовка к бою. Взять нож в правую руку острием книзу или кверху, выставить левую ногу на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях; левую руку вынести вперед в готовности захватить оружие противника или отразить его удар (рис. 184).

Удары наносятся: при держании ножа острием книзу — сверху, слева и справа в шею, лицо, грудь и спину противника; при держании ножа

Рис. 184.

Рис. 185.

острием кверху — снизу в живот, в бок или под лопатку. При обучении удары ножом наносятся по чучелам (рис. 185).

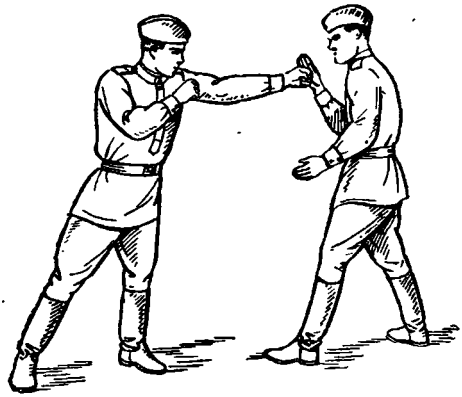


Рис. 186.

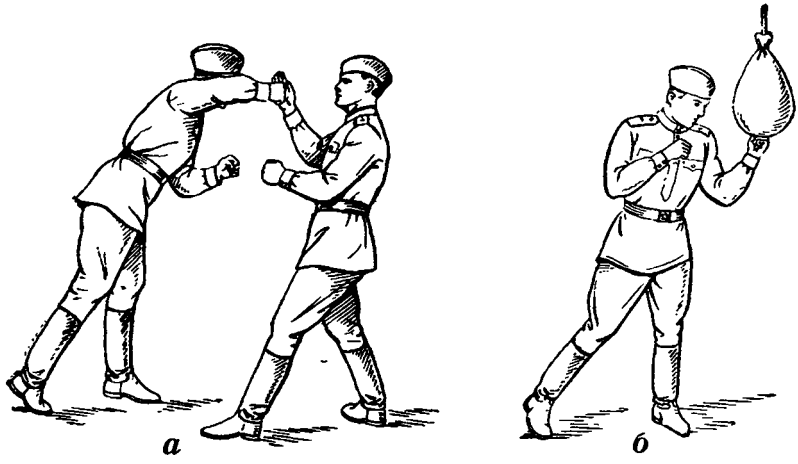


Рис. 187.

УДАРЫ КУЛАКОМ И НОГОЙ

175. Удары кулаком. Удары кулаком наносятся основанием крепко сжатых в кулак пальцев прямо (рис. 186), сбоку (рис. 187, *а*) или снизу (рис. 187, *б*) в нижнюю челюсть, в висок, в горло или в живот (в область солнечного сплетения) противника. Для увеличения силы удара используется движение корпуса.

Защита от удара кулаком выполняется подставкой под удар ладони (см. рис. 186 и 187, *а*), плеча, локтя, отбивом удара в сторону (рис. 188),

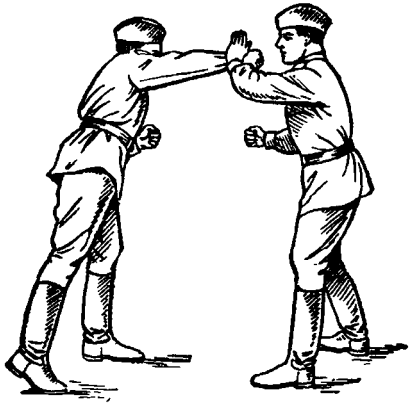


Рис. 188.

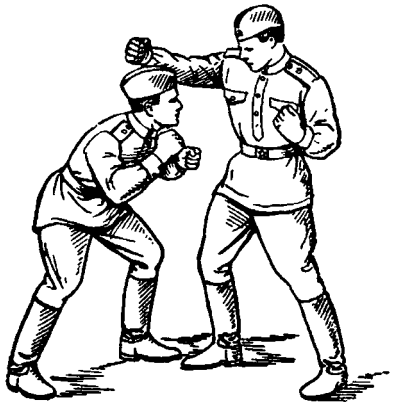


Рис. 189.

нырком под удар (рис. 189) или отходом с немедленным нанесением противнику ответного удара кулаком или ногой.

176. Удары ногой. Удары ногой наносятся носком или каблуком в голень, в колено и в промежность (рис. 190). После броска противника на землю удары наносятся в висок, в живот, в поясницу.

Защиты от ударов ногой выполняются отходом, уклонением и блокированием удара подставкой рук или бедра. После за-

Рис. 190.

щиты должен немедленно следовать ответный удар или захват и бросок противника на землю.

Защита уходом в сторону. Быстро повернуться к противнику боком и захватить его ногу. Вслед за этим нанести удар кулаком или, применив подножку, бросить противника на землю.

Рис. 191.

Защита подставкой рук. Встретить ногу противника предплечьями скрещенных рук (при ударе правой ногой правая рука сверху и наоборот). Вслед за этим схватить его за одежду

у подколенного сгиба и, рванув на себя, перевести его стопу в локтевой сгиб своей руки. Нажимая руками на коленный сгиб вниз, а плечом на стопу противника, бросить его на землю (рис. 191).

ЗАХВАТЫ И БРОСКИ

177. Перед обучением захватам и броскам в целях самостраховки от ушибов отрабатываются способы падения на землю.

Падение вперед. Подпрыгнув, упасть вперед на слегка согнутые руки (рис. 192).

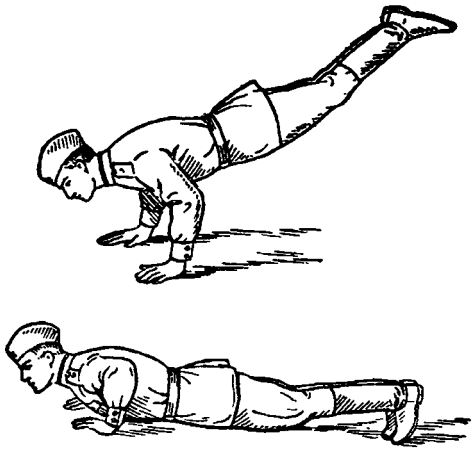


Рис. 192.

Падение на бок. Приседая и группируясь с одновременным поворотом направо (налево), сесть на землю правой (левой) ягодицей и перекатиться на правый (левый) бок с одновременным упреждающим ударом выпрямленной рукой о землю (рис. 193).

Падение назад. Глубоко присесть, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед. Садясь как можно ближе к пяткам, перекатиться на

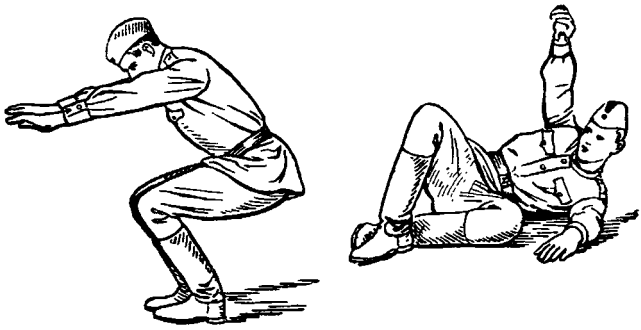


Рис. 193.

спину, сделав упреждающий удар руками о землю (рис. 194).

178. Удушающий захват. Применяется при захвате в плен и удержании противника, находящегося в положении стоя или лежа.

Рис. 194.

Если противник находится в положении стоя, то, подкравшись к нему сзади, одной рукой быстро отогнуть его голову назад, а другую руку наложить предплечьем на горло. Соединив руки,

Рис. 195.

надавить предплечьем на горло и, наваливая противника на себя, произвести удушение (рис. 195). При сопротивлении противника пова-

Рис. 196.

литься вместе с ним назад на спину и, обхватив его ногами на уровне пояса, продолжать удушение руками и ногами, пока он не прекратит сопротивления (рис. 196).

Если противник находится в положении лежа, то, подкравшись к нему бесшумно, броситься на него и сесть верхом на поясницу, поставив левую ногу на колено, а правую — ступней на землю впереди себя. Вслед за этим немедленно отогнуть правой рукой голову противника назад и наложить предплечье левой руки на горло. Соединив руки и упираясь правой ногой в землю, начать удушение противника, отгибая его голову назад и нажимая на горло предплечьем (рис. 197).

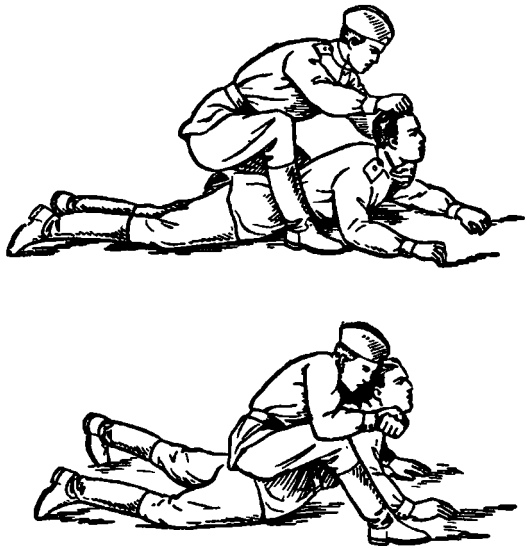


Рис. 197.

В случае сильного сопротивления противника перекатиться на спину и, обхватив его ногами, продолжать удушение, как показано на рис. 196.

179. Бросок с захватом ног сзади. Подкравшись к противнику, захватить руками его ноги ниже колен и, рванув их на себя, толкнуть про-

тивника вперед плечом под ягодицы (рис. 198). Бросив противника на землю, немедленно сесть на него верхом и провести удушающий захват.

Рис. 198.

180. Задняя подножка. Если у противника выставлена вперед левая нога, следует шагнуть правой ногой вперед вправо и поставить ее на линии левой ступни противника. Вслед за этим занести левую ногу вперед, подставить ее под левую ногу противника, захватить его правой рукой за одежду у правого плеча и, рванув вправо вниз, бросить на землю (рис. 199), а затем нанести удар ногой в поясницу или в висок. Для удержания противника захватить обеими руками кисть его руки и, перегибая руку против сгиба в локтевом суставе через свое бедро или нажимая коленом под локоть, заставить прекратить сопротивление (рис. 200).

При сопротивлении, не отпуская руку и садясь на землю, закинуть правую ногу на шею против-

Рис. 199.

Рис. 200

ника, а левую — на грудь, сцепить ноги и, отваливаясь назад, провести «рычаг локтя с захватом руки между ног» (рис. 201).

Рис. 201.

Если у противника выставлена вперед правая нога, то подножка проводится в левую сторону.

181. Задняя подножка с захватом ноги. Толкая противника назад, заставить его перенести тяжесть тела на сзади стоящую ногу. Быстро захватить рукой впереди стоящую ногу противника, сделать шаг вперед в сторону и, занеся свою ногу за ногу противника, бросить его на спину (рис. 202).

182. Бросок через бедро. Если у противника выставлена вперед правая нога, захватить его своей левой рукой за правый рукав под локтем, а правой рукой — за пояс со стороны спины или за голову. Быстро повернуться налево кругом на правой ноге так, чтобы стать спиной к противнику. Одновременно с поворотом приставить левую ногу к правой и слегка согнуть обе ноги (рис. 203). Распрямляя ноги, подбить левой ягодицей противника назад вверх и, потянув его руками влево вниз, бросить на землю. Для удер-

Рис. 202.

Рис. 203.

жания противника применить «рычаг локтя через бедро» (рис. 204) или «узел ногой» (рис. 205).

Рис. 204.

Рис. 205.

183. **Бросок через спину.** Если у противника выставлена правая нога, быстро захватить его левой рукой за правый рукав ниже локтя, а правой — у подмышки и, поворачиваясь спиной к

противнику, положить его руку на свое правое плечо (рис. 206). Наклоняясь вперед и подбивая ягодицами противника вверх, бросить его через себя на землю.

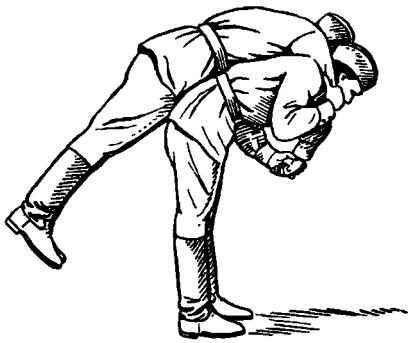


Рис. 206.

При обучении броскам через бедро и через спину падающего партнера необходимо придерживать за руку.

184. Загиб руки за спину применяется при нападении на противника как сзади, так и спереди с целью его захвата, удержания и конвоирования.

При нападении сзади подскочить к противнику, захватить его правую руку своей правой рукой за запястье и, сильно потянув ее назад, толкнуть одновременно ладонью левой руки сзади в область локтевого сустава, поворачивая этими движениями руку противника внутрь и сгибая ее в локтевом суставе. Продолжая нажимать левой рукой на локтевой сгиб от себя, а правой рукой к себе, быстро заложить предплечье захваченной руки противника в локтевой сгиб своей левой

руки. Поставить левую ногу снаружи правой ноги противника, захватить его правой рукой за волосы или воротник и заставить лечь или следовать в нужном направлении (рис. 207).

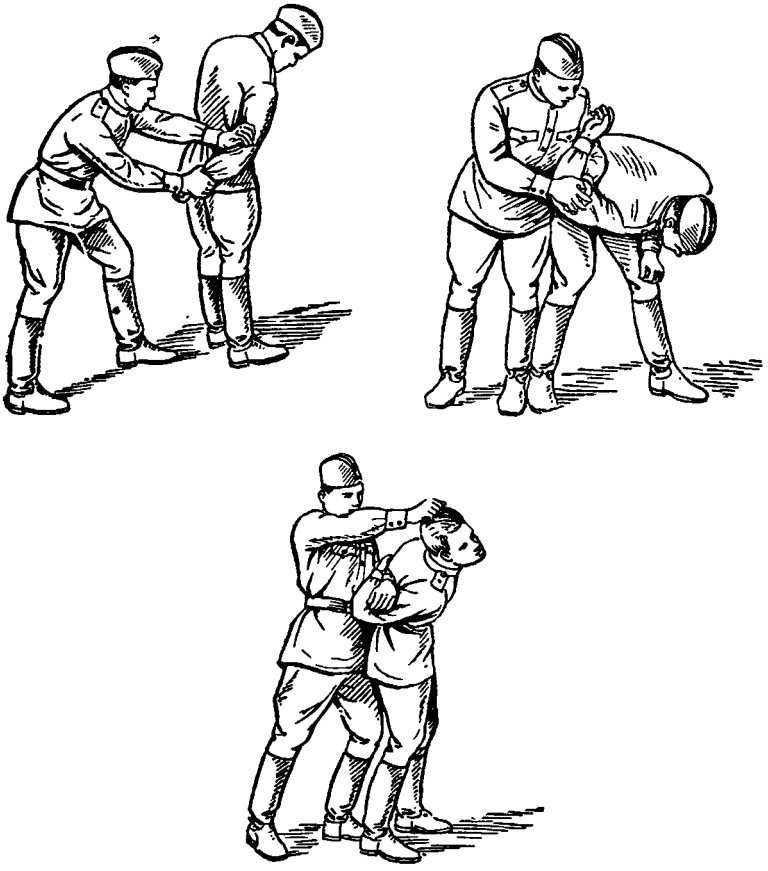


Рис. 207.

При нападении на противника спереди захватить его левую руку своей левой рукой за запястье и потянуть к себе; вслед за этим правой рукой захватить за одежду противника у локтя

снаружи, рванув к себе, повернуть его руку внутрь и согнуть ее в локтевом суставе (рис. 208), затем загнуть его руку за спину, действуя так же, как при нападении сзади.

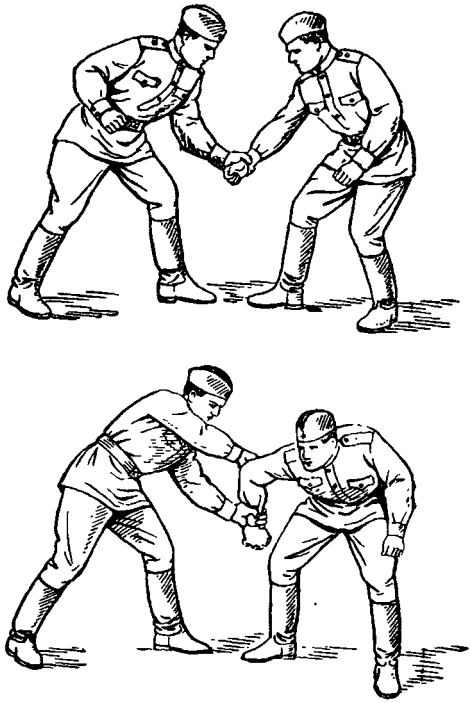


Рис. 208.

185. Рычаг руки внутрь. Рычаг руки внутрь может быть успешно применен в тех случаях, когда противник захватил за горло, за одежду на груди или плечах, когда удалось отвести или отбить его правую руку, наводящую пистолет или наносящую удар.

Захватить правую руку противника своей правой рукой за кисть сверху снаружи, а левой ру-

кой — за запястье изнутри. Резко повернуть захваченную руку внутрь, подводя ее под свое левое плечо, и одновременно поставить левую ногу снаружи правой ноги противника. Нажимая своим плечом на плечо противника и поднимая захваченную руку вверх, заставить его лечь на живот (рис. 209), удержать его или связать.

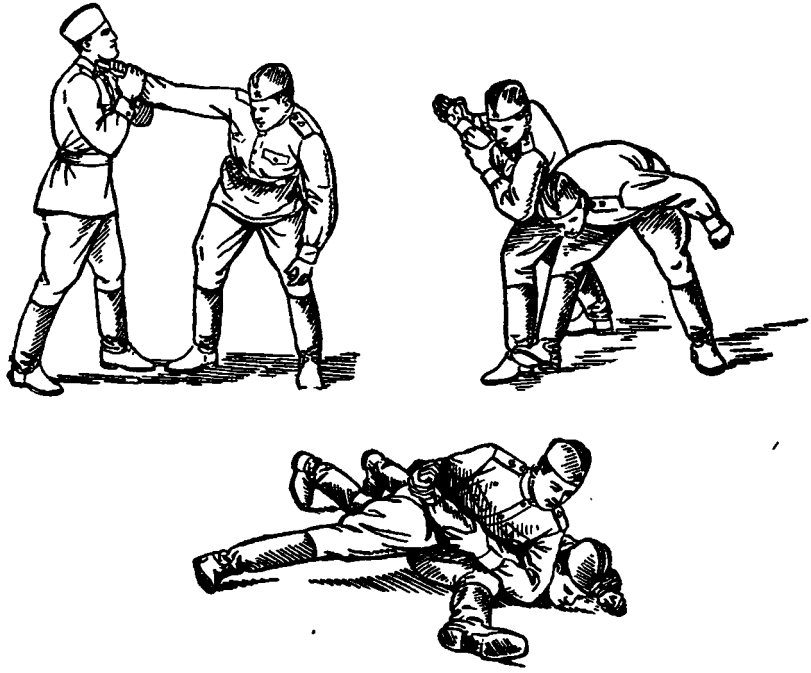


Рис. 209.

186. Освобождение от захватов рук. Для освобождения от захватов кистей сделать сильный рывок руками в стороны больших пальцев противника (рис. 210).

Если противник захватил обеими руками одну руку, то надо взяться свободной рукой за кулак

захваченной руки и с силой рвануть в сторону больших пальцев противника.

Для освобождения от захвата рукавов обвести свои руки вокруг рук противника, закручивая одежду вокруг его пальцев, и с силой рвануть в стороны (рис. 211).

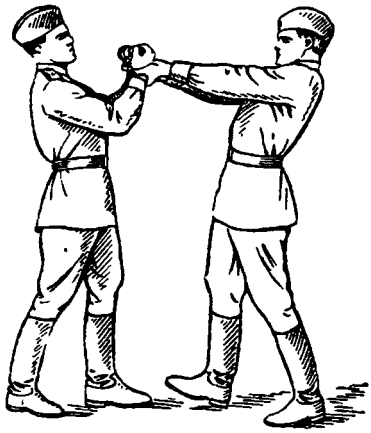


Рис. 210.

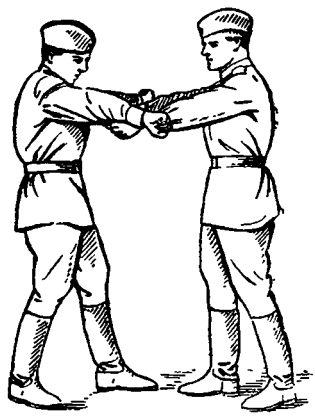


Рис. 211.

187. Освобождение от захватов корпуса. Для освобождения от захвата корпуса спереди применяются удары носком в голень, каблуком в подъем, коленом в промежность. Кроме того, если руки свободны, нажать большими пальцами в глазные впадины противника; если руки захвачены вместе с корпусом, захватить его половые органы.

Для освобождения от захвата корпуса сзади вместе с руками ударить каблуком по голени или подъему ноги противника и, резко приседая, развести руки в стороны (рис. 212). Вслед за этим перевести руку противника на свое плечо и бросить его на землю через спину.

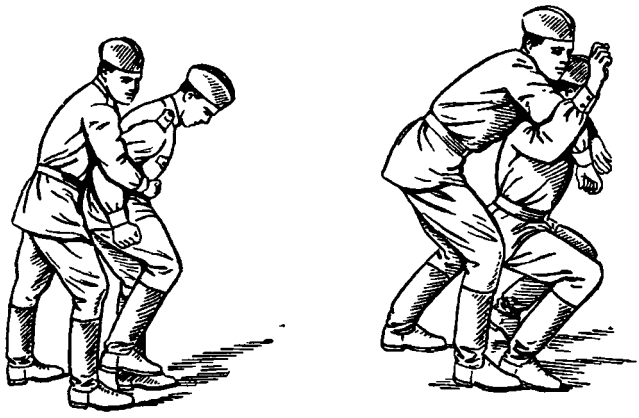


Рис. 212.

Бросок через спину применяется также и при освобождении от захвата горла сзади.

Рис. 213.

Рис. 214.

Для освобождения от захвата корпуса сзади, когда руки свободны, нажать суставами сжатых в кулак пальцев на тыльную часть кисти одной из рук противника (рис. 213). Как только он

разожмет пальцы, захватить его кисть обеими руками и, поворачивая ее внутрь, сделать загиб руки за спину (см. рис. 207).

188. Освобождение от захватов ног. Для освобождения от захвата ног применяется захват руками за шею и удушение (рис. 214), а также удар свободной ногой в лицо с одновременным поворотом назад и падением на согнутые руки (рис. 215).

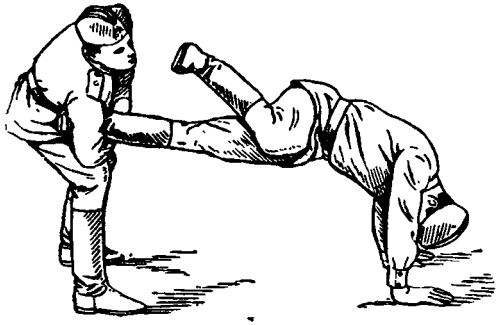


Рис. 215.

ПРИЕМЫ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ

189. Обезоруживание противника, вооруженного автоматом. Если противник направил оружие для выстрела в упор или для укола, надо быстро шагнуть (уйти) в сторону вперед, одновременно отвести рукой его оружие и крепко захватить его за ствол.

При уходе вправо отвести и захватить оружие противника левой рукой (рис. 216, *а*). Вслед за этим, прыжком поставить левую ногу возле левой ноги противника и сделать замах для удара правой ногой и правой рукой. Ударом кулака правой руки наотмашь по лицу (ребром ладони —

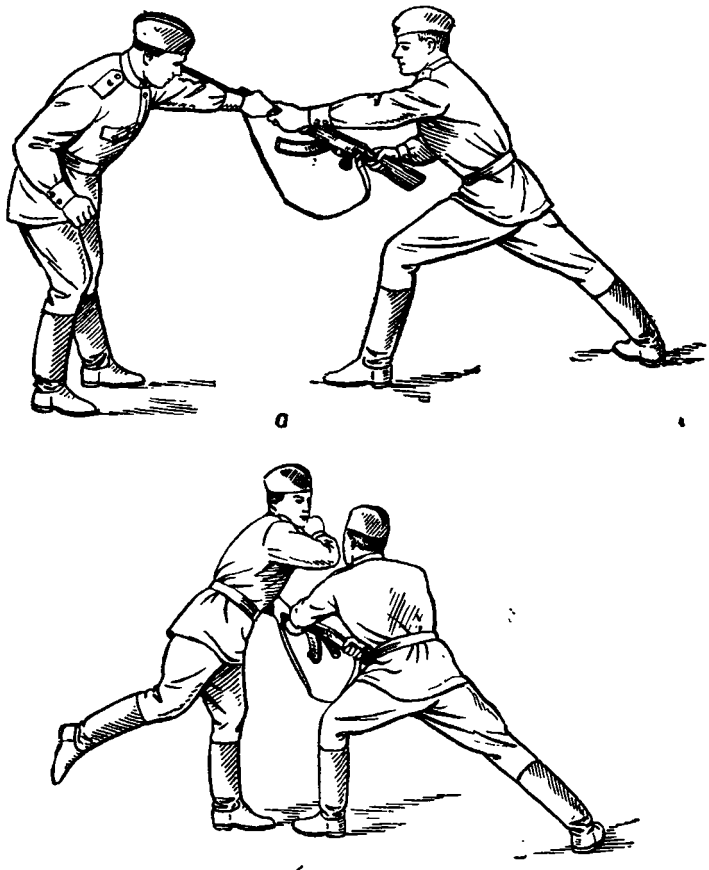


Рис. 216.

по горлу) и одновременным подбивом ногой под колённый сгиб ноги противника сбить его на землю (рис. 216, *б*). Затем ударить ногой по голове и по рукам и обезоружить.

После отвода и захвата оружия противника левой рукой может применяться также следующий прием: захватить правой рукой за ствол-

ную коробку из-под левой руки противника. Толчком правой руки под локоть сорвать левую руку противника с оружия и, рванув его на себя, с одновременным поворотом влево нанести удар каблуком в колено противника (рис. 217).

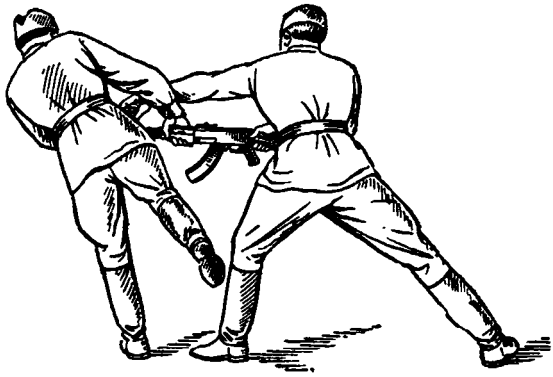


Рис. 217.

При уходе влево отвести и захватить оружие противника правой рукой за ствол (рис. 218, *а*). Вслед за этим захватить левой рукой ствольную коробку или рукоятку автомата и, рванув оружие на себя, нанести удар головой в лицо, затем ногой в голень или колено и вырвать оружие (рис. 218, *б*). Если оружие вырвать не удалось, бросить противника на землю подножкой (рис. 218, *в*) и обезоружить.

190. Обезоруживание нападающего с ножом. При попытке противника нанести удар ножом сверху встретить предплечьем левой руки руку противника на замахе с одновременным подскоком к нему или шагом левой ногой. Захватив ле-

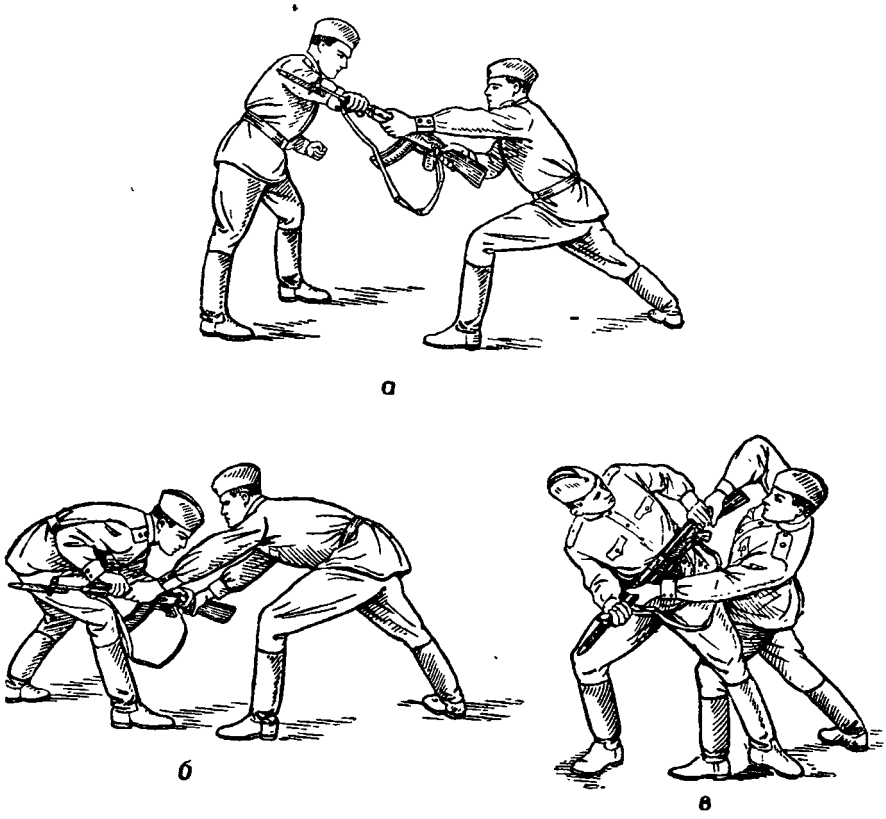


Рис. 218.

вой рукой запястье или предплечье противника, немедленно нанести ему удар кулаком в челюсть и ногой в промежность. Вслед за этим захватить правой рукой за одежду противника у локтя снизу и сильно рвануть правой рукой на себя, а левой — от себя, выкручивая этим руку противника (рис. 219). Нажимая предплечьем левой руки на нож, отобрать его, а при сопротивлении бросить противника на землю, применяя подножку, и обезоружить его.

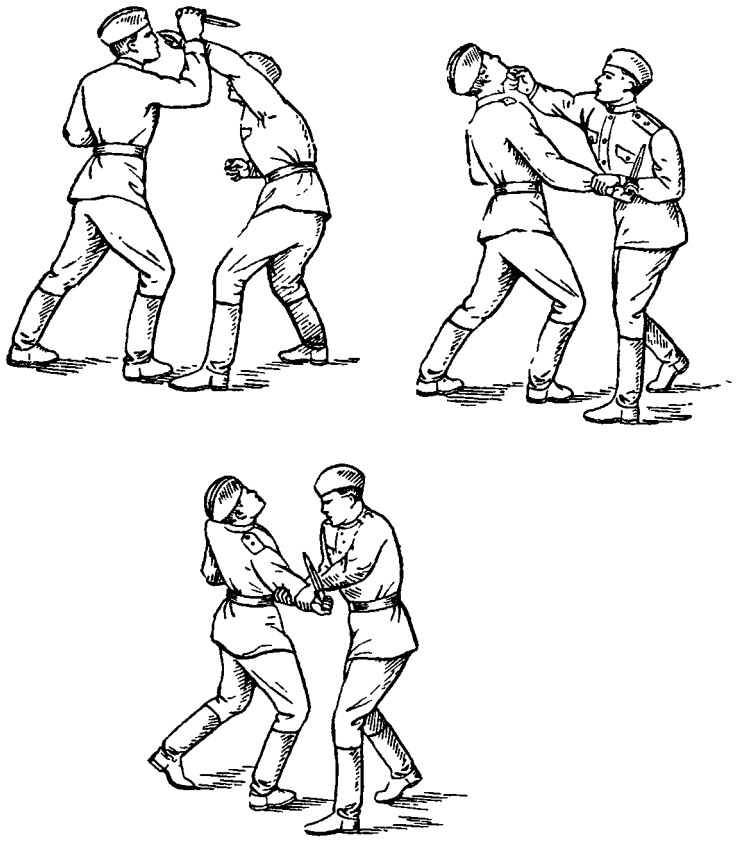


Рис. 219.

При попытке противника нанести удар ножом снизу встретить предплечьем левой руки его руку, захватить ее и нанести удар ногой в промежность или кулаком в лицо. Вслед за этим захватить своей рукой одежду у локтя противника сверху и, рванув к себе, загнуть его руку за спину (рис. 220). Нажимая на кисть руки, отобрать нож.

191. Обезоруживание нападающего с пистолетом. Если противник угрожает пистолетом в упор

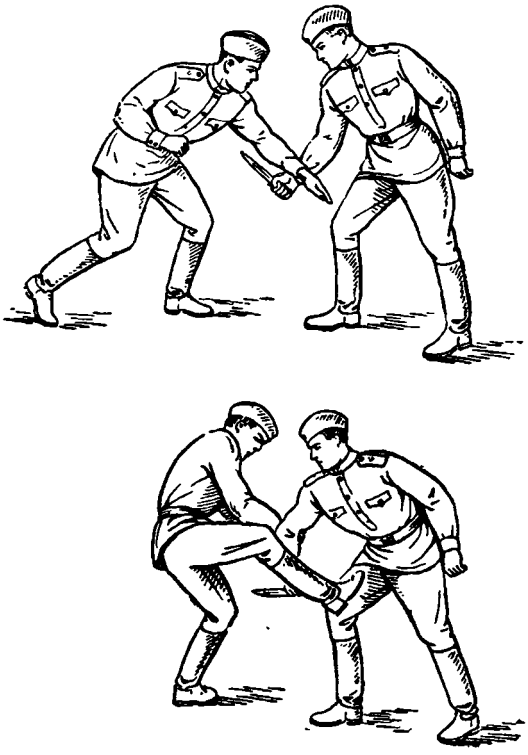


Рис. 220.

спереди, сделать шаг левой ногой влево и, одновременно разворачивая корпус вправо, схватить левой рукой руку противника и отвести ее вправо. Вслед за этим быстро захватить правой рукой

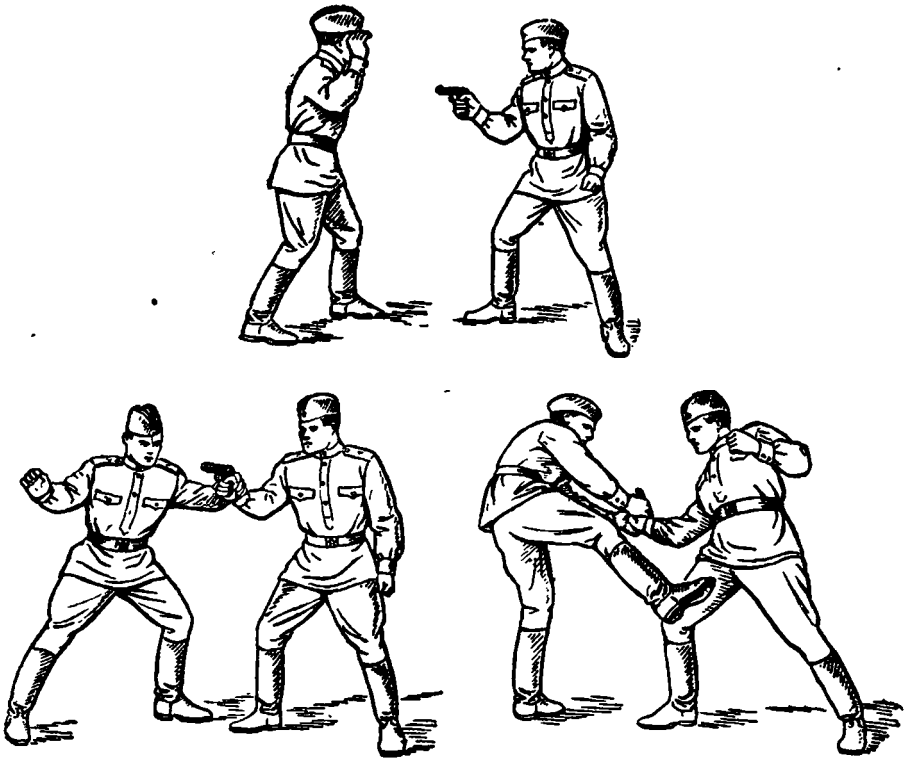


Рис. 221.

ствол пистолета снизу и рывком обеих рук влево вверх произвести выкручивание руки противника наружу, нанеся одновременно удар ногой в голень, колено или в промежность (рис. 221). Нажимая на пистолет от себя, в сторону большого пальца противника, обезоружить его, применив в случае необходимости бросок подножкой.

Если противник угрожает пистолетом сзади, быстро повернуться направо кругом, отводя предплечьем правой руки его руку вправо. Вслед за этим захватить правой рукой кисть и пистолет

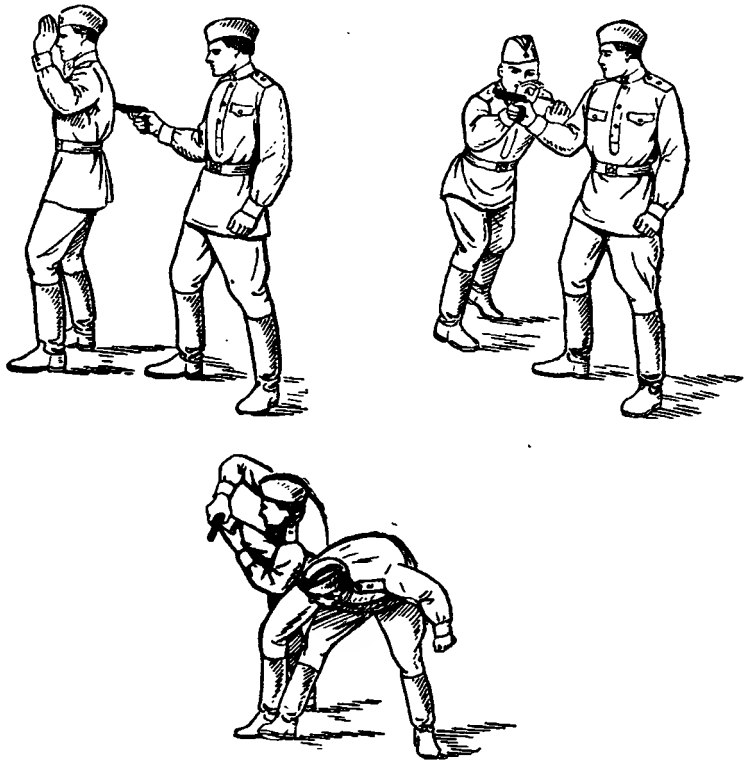


Рис. 222.

снизу, а левой — запястье и обезоружить противника, применив выкручивание руки наружу или рычаг руки внутрь (рис. 222).

Если противник пытается достать пистолет из кармана брюк или из кобуры, подскочить к нему и быстро просунуть свою левую руку между его

рукой и телом. Соединив свои руки в замок и нажимая на предплечье противника в сторону назад, загнуть его руку за спину и обезоружить его (рис. 223).

192. Связывание противника. Для связывания противника необходимо вначале сделать загиб руки за спину или рычаг внутрь. Нажимая на руку противника, заставить его лечь. Не отпу-

Рис. 223.

ская руки, подвести свое правое колено под локоть противника и сесть на него верхом; продолжая нажимать на руку и причиняя противнику боль, заставить его дать левую руку, схватить ее за запястье, загнуть за спину и плотно прижать предплечья загнутых рук своими бедрами (рис. 224). Достав веревку, надеть ее петлей на запястье левой руки противника, перекинуть через его правое плечо под грудь, пропустить в локтевой сгиб левой руки и связать запястья обеих рук.

Рис. 224.

VII. ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ И КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

193. В Вооруженных Силах СССР устанавливаются полосы препятствий следующих типов:

— для всех подразделений Сухопутных войск (кроме танковых);

— для танковых частей и подразделений;

— для личного состава Военно-Морского Флота.

Для проверки степени подготовленности военнослужащих к выполнению приемов и действий на полосе препятствий устанавливаются три контрольных упражнения.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ И КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК, КРОМЕ ТАНКОВЫХ

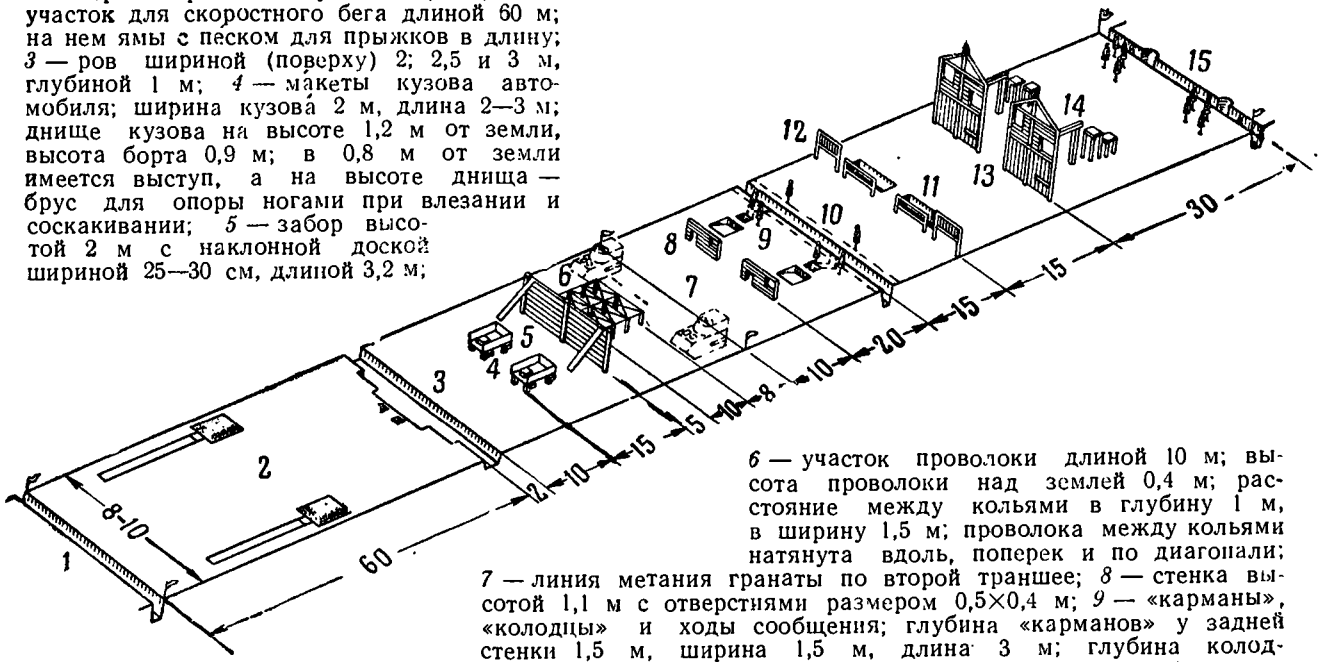
194. Полоса препятствий для всех подразделений Сухопутных войск, кроме танковых, имеет длину 200 м и оборудуется, как показано на рис. 225.

195. Первое контрольное упражнение. Исходное положение — изготовка к стрельбе стоя во рву (с упора).

1) Выскочить из рва и пробежать 10 м.

2) Влезть через боковой борт в макет кузова автомобиля и соскочить с противоположного борта.

3) Пробежать до забора и перелезть через него «зацепом».



1 — первая траншея глубиной 1,5 м; *2* — участок для скоростного бега длиной 60 м; на нем ямы с песком для прыжков в длину; *3* — ров шириной (поверху) 2; 2,5 и 3 м, глубиной 1 м; *4* — макеты кузова автомобиля; ширина кузова 2 м, длина 2—3 м; днище кузова на высоте 1,2 м от земли, высота борта 0,9 м; в 0,8 м от земли имеется выступ, а на высоте днища — брус для опоры ногами при влезании и соскакивании; *5* — забор высотой 2 м с наклонной доской шириной 25—30 см, длиной 3,2 м; *6* — участок проволоки длиной 10 м; высота проволоки над землей 0,4 м; расстояние между кольями в глубину 1 м, в ширину 1,5 м; проволока между кольями натянута вдоль, поперек и по диагонали; *7* — линия метания гранаты по второй траншее; *8* — стенка высотой 1,1 м с отверстиями размером 0,5×0,4 м; *9* — «карманы», «колодцы» и ходы сообщения; глубина «карманов» у задней стенки 1,5 м, ширина 1,5 м, длина 3 м; глубина колодцев 1,5 м, площадь сечения поверху 1×1 м, в задней стенке колодца щель размером 1×0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом (расстояние от колодца до траншеи по прямой 6 м); *10* — вторая траншея глубиной 1,5 м и чучела для уколов и ударов; *11* — палисад высотой 0,8 м, за ним на расстоянии 0,7 м канава шириной 1 м, глубиной 0,5 м; *12* — цели для метания противотанковых гранат — щиты размером 2×1 м, установленные на высоте 0,5 м от земли в 15 м от траншеи; *13* — фасад дома с окнами; ширина фасада 3 м; размер окон 1×1,5 м; нижнее окно — на высоте 2,2 м, верхнее — на высоте 3,5 м от земли, ширина подоконников 10—15 см; на уровне подокон-

ника нижнего окна укреплен карниз, выступающий на 3—5 см; под нижним окном на высоте 0,8 м от земли имеется выступ для опоры ногой при влезании; *14* — балка длиной 4 м с плоской верхней поверхностью шириной 20 см, прикрепленная к фасаду и опорному столбу на высоте 3 м от земли, две площадки для спрыгивания размером 1×1 м, установленные: первая на высоте 2 м от земли и на расстоянии 1 м от конца балки; вторая на высоте 1 м и на расстоянии 1 м от первой; *15* — третья траншея глубиной 1,5 м с двумя стрелковыми ячейками и чучелами для уколов и ударов. Вдоль полосы препятствий устраиваются дорожки шириной 1,5—2 м для обучения технике бега и для тренировки в скоростном беге

Рис. 225.

4) Пробежать 23 м до линии метания гранат и метнуть гранату на 30 м по второй траншее (засчитывается прямое попадание в полосу шириной 3 м, посередине которой проходит траншея).

5) Пробежать 10 м и преодолеть стенку высотой 1,1 м перелезанием с опорой на бедро.

6) Пробежать до траншеи, поразив уколами штыка два чучела перед траншеей, перепрыгнуть траншею и поразить уколом одно чучело за траншеей.

7) Добежать до палисада и метнуть гранату на 15 м в окно фасада дома.

8) Преодолеть палисад с опорой рукой и ногой, перепрыгнуть через канаву и добежать до фасада дома.

9) Влезть в нижнее окно фасада дома и соскочить с него из положения сидя.

10) Пробежать 30 м и соскочить в траншею.

196. Второе контрольное упражнение. Исходное положение — изготовка к стрельбе лежа перед первой траншеей.

1) Вскочить, перепрыгнуть траншею и пробежать 60 м.

2) Перепрыгнуть ров шириной 2,5 м.

3) Пробежать 10 м, влезть в макет кузова автомобиля с заднего (открытого) борта и соскочить через боковой борт.

4) Пробежать до забора, взбежать по наклонной доске и соскочить с забора из положения стоя или с опорой на руку.

5) Пробежать 5 м, лечь и проползти по-пластунски 12 м (из них 10 м под проволокой).

6) Метнуть гранату из положения лежа на 16 м за стенку (засчитывается прямое попадание гранаты в площадь 3 × 3 м, прилегающую к стенке).

7) Вскочить, подбежать к стенке, пролезть в отверстие в ней и добежать до колодца.

8) Соскочить в колодец и метнуть гранату на 6 м в траншею (засчитывается прямое попадание в траншею на участке 4 м).

9) Взять с земли у колодца патронный ящик весом 26 кг, пройти с ним по ходу сообщения до траншеи и положить ящик на бруствер.

10) Выскочить из траншеи, пробежать 14 м и преодолеть палисад и канаву.

11) Пробежать до фасада дома, влезть в нижнее окно, перейти по карнизу к верхнему окну, влезть в него и соскочить из положения виса.

12) Пробежать 30 м, поразив уколами штыка три чучела (из них одно с отбивом) и перепрыгнуть траншею.

197. Третье контрольное упражнение. Исходное положение — стоя в первой траншее.

1) Выскочить из траншеи и пробежать 60 м.

2) Перепрыгнуть ров шириной 3 м (для солдат первого года службы — шириной 2,5 м).

3) Пробежать 10 м, влезть в макет кузова автомобиля через боковой борт и соскочить через задний (открытый) борт.

4) Взять из макета кузова автомобиля патронный ящик весом 26 кг, пронести его 15 м, обегая флажок на линии забора, и 15 м обратно и положить ящик в кузов.

5) Пробежать 15 м и перелезть через забор «силой».

6) Пробежать 5 м и преодолеть участок проволоки 10 м перешагиванием.

7) Пробежать 18 м и преодолеть стенку прыжком с опорой рукой и ногой.

8) Подбежать к колодцу, соскочить в него и по ходу сообщения пробежать в траншею.

9) Метнуть из траншеи противотанковую гранату на 15 м по щиту.

10) Выскочить из траншеи, пробежать 14 м, вскочить на палисад и с него прыгнуть за канаву.

11) Пробежать до фасада дома, влезть в нижнее окно, с него — в верхнее окно, спуститься из окна на балку, пройти по ней и соскочить на первую площадку, с нее на вторую, а затем на землю.

12) Вернуться к фасаду и метнуть из-за его правого или левого края противотанковую гранату на 15 м по щиту.

13) Пробежать 30 м, поразив уколами штыка три чучела (из них одно с отбивом) и одно чучело — ударом приклада; соскочить в траншею, поразить уколом штыка еще одно чучело, занять ячейку и изготовиться к стрельбе.

198. Военнослужащие артиллерийских подразделений при выполнении всех контрольных упраж-

нений на полосе препятствий уколы штыком и удары прикладом не наносят. Кроме того, второе и третье контрольные упражнения они выполняют с изменениями.

Во втором контрольном упражнении: после соскакивания с макета кузова автомобиля взять из него снарядный ящик весом 50 кг, пронести его на спине 15 м, обегая флажок на линии забора, и 15 м обратно и положить ящик в кузов.

В третьем контрольном упражнении:

— после соскакивания с макета кузова автомобиля взять из него снарядный ящик весом 50 кг, пронести его на спине 15 м, обегая флажок на линии забора, и 15 м обратно и положить ящик в кузов;

— после преодоления стенки прыжком с опорой рукой и ногой пробежать к «карману» и вытащить из него за лямку ящик весом 70 кг.

При переноске груза во втором и третьем контрольных упражнениях оружие иметь при себе в наиболее удобном положении.

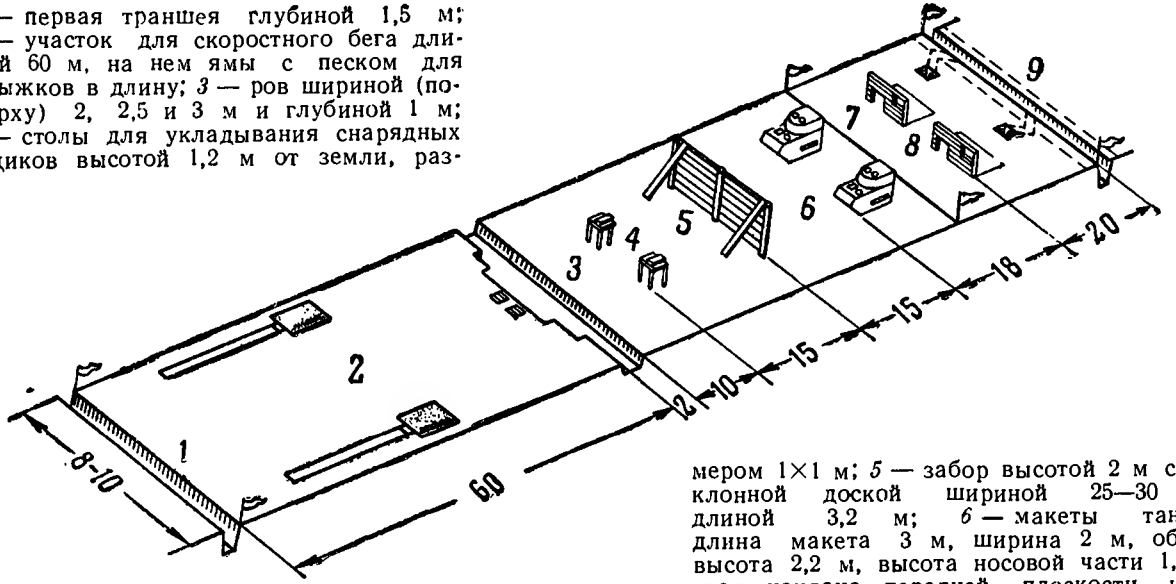
ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ И КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАНКОВЫХ ЧАСТЕЙ И ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ

199. Полоса препятствий для танковых частей и подразделений имеет длину 140 м и оборудуется, как показано на рис. 226.

200. Первое контрольное упражнение. Исходное положение — стоя во рву.

1) Выскочить из рва, пробежать до забора и перелезть через него «зацепом».

2) Подбежать к макету танка, вскочить на носовую часть танка и влезть в него через люк



1 — первая траншея глубиной 1,5 м; 2 — участок для скоростного бега длиной 60 м, на нем ямы с песком для прыжков в длину; *3* — ров шириной (поверху) 2, 2,5 и 3 м и глубиной 1 м; *4* — столы для укладывания снарядных ящиков высотой 1,2 м от земли, размером 1×1 м; *5* — забор высотой 2 м с наклонной доской шириной 25—30 см, длиной 3,2 м; *6* — макеты танков, длина макета 3 м, ширина 2 м, общая высота 2,2 м, высота носовой части 1,4 м. угол наклона передней плоскости носовой части 45°; днище на высоте 0,4 м от земли; диаметр люков механика-водителя, командира и заряжающего 0,5 м, размер запасного люка 0,4×0,5 м; внутри макета (в задней половине) на высоте 0,6 м от днища имеются упоры для ног при выскакивании и метании гранат; на верху макета укрепляются планки для захвата руками, а сбоку на высоте 0,8 м — бруски для опоры ногой при влезании; на носовой части танка в обозначенный прямоугольник 0,5×0,7 м устанавливается аккумуляторный ящик весом 50 кг; *7* — линия метания гранаты по второй траншее; *8* — стенка высотой 1,1 м с отверстиями размером 0,5×0,4 м; *9* — вторая траншея глубиной 1,5 м с колодцами и перекрытыми ходами сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом (расстояние между колодцем и траншеей 6 м); глубина колодцев 1,5; площадь сечения поверху 1×1 м, в задней стенке колодца — щель размером 1×0,5 м, соединяющая колодец с ходом сообщения

Рис. 226.

механика-водителя; вылезти из танка через люк командира или заряжающего и соскочить (из положения сидя) на землю.

3) Взять с борта танка аккумуляторный ящик весом 50 кг, обнести его вокруг танка и установить на прежнее место в обозначенный прямоугольник 0,5 × 0,7 м.

4) Взять с борта танка две гранаты, пробежать до линии метания гранаты и метнуть первую гранату на 30 м по траншее (засчитывается прямое попадание в полосу шириной 3 м с траншеей посредине).

5) Пробежать до стенки, опуститься на колено и метнуть вторую гранату из-за стенки на 20 м по той же цели.

6) Перелезть через стенку с опорой на бедро.

7) Пробежать 20 м и перепрыгнуть траншею.

201. Второе контрольное упражнение. Исходное положение — лежа перед первой траншеей.

1) Вскочить, перепрыгнуть траншею и пробежать 60 м.

2) Перепрыгнуть ров шириной 2,5 м и пробежать 10 м.

3) Взять со стола снарядный ящик весом 50 кг, пронести его на спине 15 м, обегая флажок на линии забора, и 15 м обратно и положить на стол.

4) Пробежать до забора, взбежать по наклонной доске и соскочить с забора из положения стоя или с опорой на руку.

5) Подбежать к макету танка, взять с его борта аккумуляторный ящик весом 50 кг, обнести его вокруг танка и установить на прежнее место в обозначенный прямоугольник 0,5 × 0,7 м,

влезть в танк через люк командира или заряжающего.

6) Метнуть гранату из танка на 15 м за стенку (засчитывается прямое попадание гранаты в площадь 3 × 3 м, прилегающую к стенке).

7) Вылезти с гранатой из танка через запасный люк, проползти по-пластунски 13 м (от танка) и метнуть гранату из положения лежа на 22 м по траншее (засчитывается прямое попадание в полосу шириной 3 м с траншеей посредине).

8) Пролезть в отверстие в стенке, пробежать до колодца и соскочить в него.

9) Пробежать по ходу сообщения до траншеи и выскочить из нее.

202. Третье контрольное упражнение. Исходное положение — стоя в первой траншее.

1) Выскочить из траншеи и пробежать 60 м.

2) Перепрыгнуть ров шириной 3 м и пробежать 10 м.

3) Взять со стола снарядный ящик весом 50 кг, пронести его на спине 15 м, обегая флажок на линии забора, и 15 м обратно и положить на стол.

4) Пробежать 15 м до забора и перелезть через него «силой».

5) Подбежать к макету танка, вскочить на его носовую часть и влезть в танк через люк механика-водителя; из люка командира метнуть две гранаты на 15 м за стенку (засчитывается попадание гранаты в площадь 3 × 3 м, прилегающую к стенке).

6) Вылезти из танка через запасный люк, взять с борта аккумуляторный ящик весом 50 кг, обнести его вокруг танка и установить на прež-

нее место в обозначенный прямоугольник 0,5 × × 0,7 м.

7) Влезть в танк через запасный люк, вылезти через люк командира и соскочить на землю с опорой на руку.

8) Пробежать до стенки и преодолеть ее прыжком с опорой рукой и ногой.

9) Пробежать до колодца и соскочить в него.

10) Пробежать по ходу сообщения до траншеи и выскочить из нее.

203. Преодолевать препятствия и переносить груз разрешается любым способом, если в описании упражнения не обусловлено применение определенного приема. При преодолении каждого препятствия разрешается не более трех попыток. Если не выполнено или пропущено какое-либо действие, упражнение считается невыполненным.

В случае если обе гранаты не попали в цель, оценка за выполнение контрольного упражнения снижается на один балл.

Расстановка чучел для уколов и ударов и порядок действий тренировочными палками определяются командиром, проводящим проверку (инспектирующим). Если при выполнении приемов рукопашного боя не был нанесен укол (удар) по одному из чучел или укол был нанесен плохо, проводящий проверку обязан потребовать выполнения или повторения приема. Плохим выполнением приема считается: нанесение укола менее чем на половину штыка, накладывание штыка при уколе сбоку или сверху, медленное выполнение укола или удара, слабое и несвоевременное выполнение отбива.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ И КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЧНОГО СОСТАВА ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА

204. Полоса препятствий для личного состава Военно-Морского Флота имеет длину 100 м и оборудуется, как показано на рис. 227.

205. Первое контрольное упражнение. Исходное положение — стоя за линией, обозначающей начало полосы.

1) Пробежать 30 м.

2) Бросить спасательный круг[1] за отметку 11 м, в обозначенный коридор.

3) Пробежать 10 м. Влезть по штормтрапу до выстрела, перейти со штормтрапа на шкентель с мусингами и спуститься на землю.

4) Пролезть в «горловину».

5) Пробежать 6 м по качающейся доске.

6) Подняться по вертикальному трапу, пролезть через люк и спуститься по наклонному трапу.

7) Преодолеть извилистый проход и, пробежав 20 м, пересечь линию, обозначающую конец полосы.

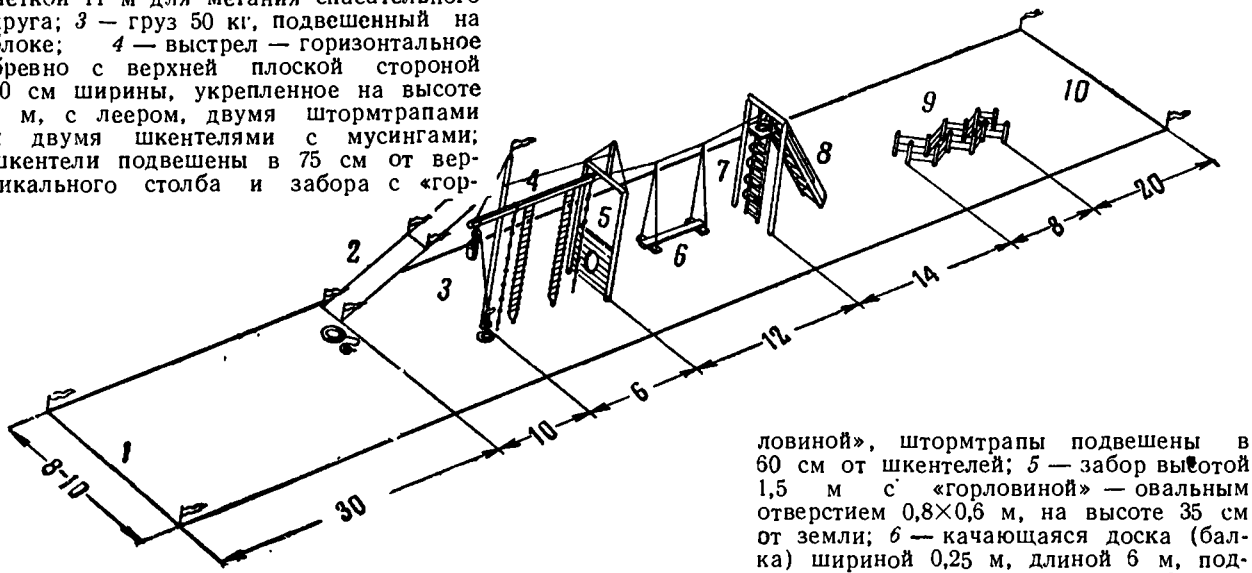
206. Второе контрольное упражнение. Исходное положение — стоя за линией, обозначающей начало полосы.

1) Пробежать 40 м с грузом (ящик весом 26 кг).

2) Снять конец с кнехта и опустить груз на землю, затем выбрать конец и закрепить его за кнехт.

---

[1] Для метания используется макет спасательного круга весом не менее 6 кг.



1 — линия, обозначающая начало полосы; *2* — коридор шириной 2 м с отметкой 11 м для метания спасательного круга; *3* — груз 50 кг, подвешенный на блоке; *4* — выстрел — горизонтальное бревно с верхней плоской стороной 20 см ширины, укрепленное на высоте 4 м, с леером, двумя штормтрапами и двумя шкентелями с мусингами; шкентели подвешены в 75 см от вертикального столба и забора с «горловиной», штормтрапы подвешены в 60 см от шкентелей; *5* — забор высотой 1,5 м с «горловиной» — овальным отверстием 0,8×0,6 м, на высоте 35 см от земли; *6* — качающаяся доска (балка) шириной 0,25 м, длиной 6 м, подвешенная на тросах на высоте 0,6 м от земли (длина поперечин, к которым крепятся тросы, 1,1 м); *7* — вертикальный трап с ограничителями, обозначающими шахту диаметром 65 см, высотой 4 м; *8* — наклонный трап длиной 5 м под углом 55°; *9* — извилистый проход с четырьмя поворотами; ширина прохода 1 м, длина 10 м (на участке 8 м пять фасов по 2 м каждый); *10* — линия, обозначающая конец полосы

Рис. 227.

3) Влезть по шкентелю с мусингами до выстрела. Перейти со шкентеля на штормтрап и спуститься на землю.

4) Пролезть в «горловину».

5) Возвратиться к месту метания круга и бросить спасательный круг за отметку 11 м, в обозначенный коридор.

6) Пробежать 10 м, влезть по штормтрапу на выстрел, пробежать по выстрелу, держась за леер; слезть с выстрела на шкентель с мусингами и спуститься на землю.

7) Пролезть в «горловину».

8) Пробежать 6 м по качающейся доске.

9) Подняться по наклонному трапу, пролезть через люк и спуститься по вертикальному трапу.

10) Пробежать 14 м, преодолеть извилистый проход и, пробежав 20 м, пересечь линию, обозначающую конец полосы.

207. Третье контрольное упражнение. Исходное положение — стоя за линией, обозначающей начало полосы.

1) Пробежать 30 м.

2) Бросить спасательный круг за отметку 11 м, в обозначенный коридор.

3) Пробежать 10 м, снять конец с кнехта и опустить груз на землю, затем выбрать конец и закрепить его за кнехт.

4) Влезть по шкентелю с мусингами на выстрел, пробежать по выстрелу, не держась за леер; слезть с выстрела на штормтрап и спуститься на землю.

5) Пролезть в «горловину».

6) Пробежать 6 м по качающейся доске.

7) Подняться по вертикальному трапу, пролезть через люк и спуститься по наклонному трапу.

8) Взять груз (ящик весом 26 кг), пробежать с ним до извилистого прохода, преодолеть проход, возвратиться вне прохода к наклонному трапу и положить груз.

9) Подняться по наклонному трапу, пролезть через люк и спуститься по вертикальному трапу.

10) Пробежать 14 м, преодолеть извилистый проход и, пробежав 20 м, пересечь линию, обозначающую конец полосы.

208. Преодолевать горловину, бревно, наклонный трап, извилистые проходы, а также метать спасательный круг и выбирать конец с грузом разрешается любым приемом. Преодолевать шкентель с мусингами, штормтрап, скобтрап, а также влезать на выстрел и слезать с него разрешается одним из способов, указанных в Наставлении.

При бросании спасательного круга, если обучаемый не попал в коридор или бросил круг на расстояние менее 11 м, ко времени, показанному при выполнении контрольного упражнения, прибавляется 15 сек.

Если пропущено или не выполнено одно из действий, предусмотренных условиями, контрольное упражнение считается невыполненным.

209. Занятия на полосе препятствий проводятся с личным составом учебных отрядов, школ и военно-морских учебных заведений, а также с личным составом подводных лодок и кораблей 4 ранга.

С личным составом кораблей 1, 2 и 3 ранга занятия по преодолению препятствий проводятся непосредственно на корабле с использованием в качестве препятствий устройств корабля. Для тренировки личного состава в сноровистом передвижении по кораблю на каждом корабле 1, 2 и 3 ранга устанавливаются специальные маршруты, состоящие из участков бега по палубе, бега в узких извилистых проходах, преодоления наклонных трапов, скобтрапов, пролезания в люки и горловины, лазания по канату (шкентелю) и преодоления других препятствий.

Длина маршрута, количество и характер препятствий, а также нормативы устанавливаются управлениями боевой подготовки флотов (флотилий) для каждого класса кораблей.

Глава пятая

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

210. Занятия по лыжной подготовке проводятся с целью развития у личного состава способности к быстрому и длительному передвижению и выполнению различных действий на лыжах.

211. Задачами лыжной подготовки являются:

— обучение способам передвижения на лыжах;

— обучение боевым и строевым приемам на лыжах;

— развитие скорости и выносливости в передвижении на лыжах в различных условиях.

II. УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

212. Занятия по лыжной подготовке проводятся по следующему плану.

Подготовительная часть (10—15 минут) состоит из подготовки лыжного инвентаря, тренировки в выполнении строевых приемов и передвижения к месту занятия.

Основная часть (75—85 минут) включает обучение технике передвижения, боевым и строевым приемам на лыжах и тренировку в передвижении на различные дистанции.

Заключительная часть (5—10 минут) включает проверку личного состава, спокойное передвижение на лыжах к месту расположения и приведение в порядок лыжного инвентаря.

213. На первом занятии командир взвода (роты) проверяет умение личного состава ходить на лыжах. С не умеющими ходить на лыжах первые 2—3 занятия проводятся отдельно под руководством наиболее подготовленного сержанта.

214. Для обучения лыжным ходам выбирается ровная площадка размером примерно 60 × 20 м, по возможности защищенная от ветра. На площадке в 3—5 м одна от другой прокладываются две замкнутые лыжни. Более сильные лыжники движутся по внешней (большой) лыжне. Командир находится внутри площадки, ограниченной лыжнями.

Обучение технике передвижения на лыжах проводится без оружия и снаряжения.

215. Обучение лыжным ходам проводится в такой последовательности:

— ходьба без палок;
— обычный ход;
— двухшажный ход;
— бесшажный и одношажный ходы;
— ход вперекидку.

216. Способы подъемов, спусков, торможений, поворотов вначале разучиваются на ровных и пологих склонах с постепенным переходом на более крутые. Они отрабатываются в такой последовательности:

— подъем обычным шагом, «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой»;

— спуски в средней, высокой и низкой стойках;

— торможения «плугом», «полуплугом», палками между лыжами, а также лыжами и палками одновременно;

— повороты в движении переступанием, «плугом» и «полуплугом».

217. Боевые приемы на лыжах изучаются вначале по разделениям, а затем в целом, преимущественно в движении, при этом одни приемы комплексируются с другими. Дальнейшее совершенствование военнослужащих в выполнении боевых приемов на лыжах осуществляется на занятиях по тактической и огневой подготовке.

218. Тренировка в передвижении на лыжах включается в каждое занятие по лыжной подготовке и проводится продолжительностью от 30 до 85 минут вначале без оружия и снаряжения на слабопересеченной местности, в дальнейшем — с оружием и полевым снаряжением на местности, более трудной по рельефу. Применяются следующие методы тренировки:

Равномерная тренировка — передвижение с равномерной скоростью с постепенным увеличением дистанции.

Переменная тренировка — передвижение с переменной скоростью: прохождение отрезков дистанции с большой или средней скоростью чередуется с прохождением отрезков с малой скоростью.

Повторная тренировка — чередование скоростных бросков на дистанцию 1—2 км с медленной ходьбой после каждого броска в течение 3—5 минут (отдых).

Контрольная тренировка — прохождение дистанции с большой скоростью на время.

Тренировка на дистанцию 10 км проводится по следующему примерному плану:

№ занятия	Методы тренировки	Дистанция, *км*	Время, минут	Режим движения
1	Равномерная	4—5	30—35	Передвижение с малой скоростью
2	Переменная	6	40—45	2 км с малой скоростью, 1 км со средней, 2 км с малой и 1 км со средней скоростью
3	Равномерная	6	30—40	Передвижение со средней скоростью
4	Переменная	6	40—45	То же, что и на 2-м занятии
5	Равномерная	6	30—40	Передвижение со средней скоростью с облегченной выкладкой. В ходе тренировки отрабатывается порядок передвижения на марше (ст. 270—276)
6	Повторная	4—5	40—45	Прохождение однокилометрового круга 4—5 раз с большой скоростью. После каждого круга медленная ходьба в течение 3—5 минут (отдых)
7	Равномерная	7—8	40—50	То же, что на 5-м занятии
8	Контрольная	10	—	Прохождение дистанции на время

219. На занятиях применяются состязания на лучшее выполнение боевых приемов на лыжах, состязания в скоростном передвижении на небольшие дистанции (400—1000 м) по пересеченной местности, а также эстафетный бег.

220. При движении на лыжах в походных строях между военнослужащими соблюдаются интервал 2—3 шага и дистанция 4—6 шагов. При спусках с пологих склонов дистанция увеличивается до 10 шагов, а на крутых и опасных склонах спуск производится поочередно (пока один лыжник не закончит спуск, следующий его не начинает).

221. Командир обязан принимать следующие меры для предупреждения обморожения:

— проверять обеспеченность личного состава теплым обмундированием и обувью;

— следить, чтобы при движении крепления лыж не сдавливали ноги;

— организовать постоянное взаимное наблюдение и обеспечить оказание необходимой помощи при первых признаках обморожения;

— при потере чувствительности пальцев ног разрешать занимающимся снимать лыжи и продолжать движение с лыжами в руках ускоренным шагом или бегом.

III. СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ С ЛЫЖАМИ И НА ЛЫЖАХ

222. Перед построением лыжи скрепляются с палками. По команде **«Лыжи — СКРЕПИТЬ»** левую палку надеть сверху кольцом на правую, верхние концы связать петлями и положить палки справа от себя кольцами назад. После этого взять лыжи за грузовые площадки: пра-

вую лыжу — правой рукой сверху, левую лыжу — левой рукой снизу, продеть правую лыжу носком под ремни креплений левой лыжи (рис. 228), верхние концы скрепленных палок пропустить под носковые ремни и надеть палки кольцами на носки лыж. Для длительной переноски палки привязываются к лыжам.

По команде **«СТАНОВИСЬ»** поставить скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед, удерживая их правой рукой сбоку (рис. 229).

Рис. 228.

Рис. 229.

По команде **«РАВНЯЙСЬ»**, поворачивая голову, лыжи прижать к плечу. По команде **«СМИРНО»** поставить голову прямо, а руку с лыжами подать вперед.

При поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимать и прижимать к себе.

223. По команде «**Лыжи на пле-ЧО**» скрепленные лыжи берутся на левое плечо скользящими поверхностями вперед и придерживаются левой рукой за нижние концы (рис. 230). Из положения «на плечо» лыжи берутся к ноге по команде «**Лыжи к но-ГЕ**». Оба приема выполняются применительно к указанному в Строевом уставе для карабина.

Рис. 230.

224. Лыжи от ноги кладутся на снег скользящими поверхностями вправо по команде «**Лыжи — ПОЛОЖИТЬ**». Для того чтобы взять лыжи, подается команда «**К ЛЫЖАМ**» и затем «**Лыжи — ВЗЯТЬ**». Команды выполняются применительно к указанному в Строевом уставе для оружия.

225. При постановке на лыжи из положения «лыжи у ноги» предварительно производится размыкание строя на интервалы и дистанцию 3 шага. По команде «**На лыжи — СТАНОВИСЬ**» передать лыжи в левую руку, правой рукой открепить палки и положить их кольцами назад с правой стороны, разъединить лыжи и положить их грузовыми площадками у ступней справа и слева. Прикрепить лыжи к обуви, взять палки и принять строевую стойку на лыжах (рис. 231).

По команде «**РАВНЯЙСЬ** (Налево — РАВНЯЙСЬ)» верхние концы палок прижать к груди и повернуть голову направо (налево). По команде «**СМИРНО**» принять строевую стойку на лыжах.

226. По команде **«Нале-ВО** (напра-ВО)», переступив два раза («веером») в сторону поворота, повернуться на 1/4 круга.

По команде **«Кру-ГОМ»** поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед вверх (рис. 232, *а*), одновременно переставить левую палку назад за пятку правой лыжи, повернуть ногу с лыжей носком налево назад (рис. 232, *б*) и опустить лыжу на снег. Перенеся тяжесть тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги (рис. 232, *в*) и поставить на снег рядом с левой ногой. Поворот может выполняться и через правое плечо по команде **«Направо кру-ГОМ»**.

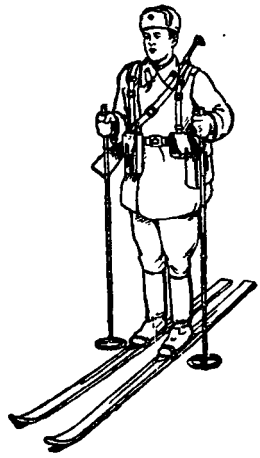


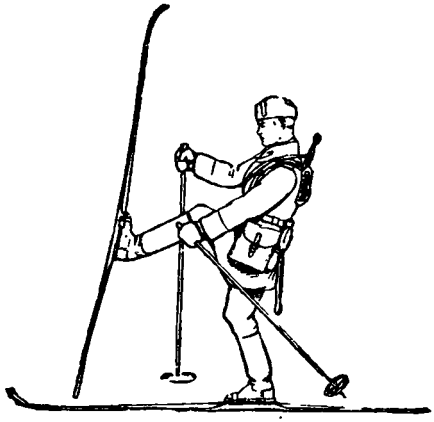
Рис. 231.

227. Повороты в движении налево и направо производятся так же, как и на месте, с замедлением движения по предварительной команде.

Делая поворот налево или направо, при первом переступании другую лыжу приставлять, а после второго переступания посылать ее вперед для продолжения движения в новом направлении.

Поворот кругом в движении выполняется по команде **«Кругом — МАРШ»**; по предварительной команде делается остановка, а по исполнительной — поворот (выполняется так же, как и на месте).

Перемена направления захождением плечом производится переступанием, как при повороте



а

б

в

Рис. 232.

на месте, с сохранением скольжения на лыжах. При захождении шеренги сохраняется установленный интервал.

228. По окончании занятий на лыжах и для действий без лыж подается команда **«Лыжи — СНЯТЬ»**. По этой команде положить палки справа, поочередно открепить лыжи и сойти с них влево.

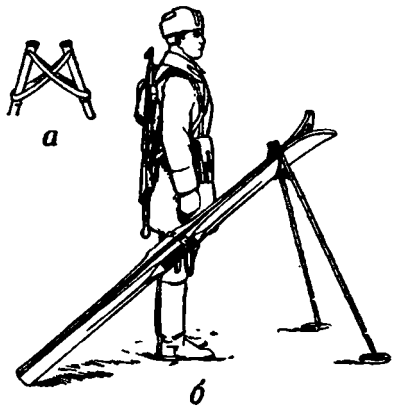


Рис. 233.

229. При длительных остановках лыжи составляются в козлы по команде **«Лыжи — СОСТАВЬ»**. По этой команде верхние концы палок скрепить петлями (рис. 233, *а*), воткнуть палки в снег в одном шаге перед собой, разведя нижние концы их в стороны; соединить лыжи скользящими поверхностями и положить носками на петли между палками (рис. 233, *б*).

По команде **«К ЛЫЖАМ»** встать слева от лыж на линии грузовых площадок.

IV. СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ

230. Ходьба без палок. Применяется при передвижении с оружием в руках, а также как подготовительное упражнение при обучении.

Исходным положением для ходьбы служит стойка лыжника: ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях (лыжи параллельно), корпус наклонен вперед, руки свободно опущены вниз.

При ходьбе движения ног и рук чередуются: с шагом левой ногой вперед выносится правая рука, а с шагом правой ногой — левая рука. Подавая туловище вперед и отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу вперед на шаг, одновременно вынести правую руку вперед, а левую — слегка назад (рис. 234) и скользить на

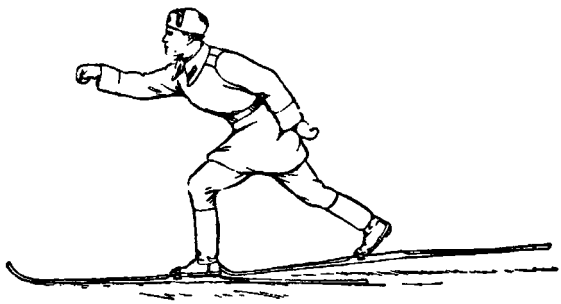


Рис. 234.

левой лыже; с замедлением скольжения подтянуть правую ногу к левой и, отталкиваясь левой ногой, выдвинуть на шаг правую ногу, скользя на правой лыже. Ногу после толчка расслабить, слегка сгибая в колене (пятка лыжи при этом приподнимается).

Обучение проводится в такой последовательности:

— изучение стойки лыжника;

— ходьба ступающим шагом;

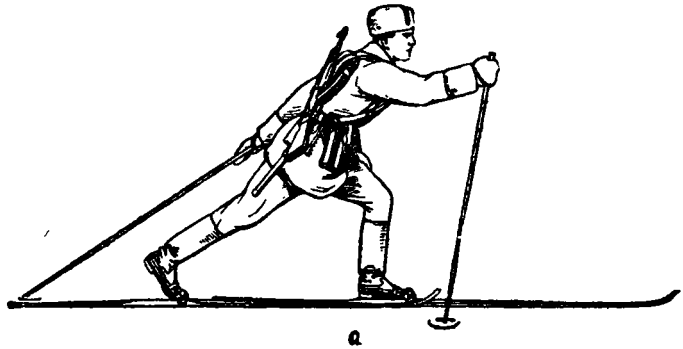
— передвижение скользящим шагом.

231. Обычный ход. Применяется на любой местности и при любой погоде.

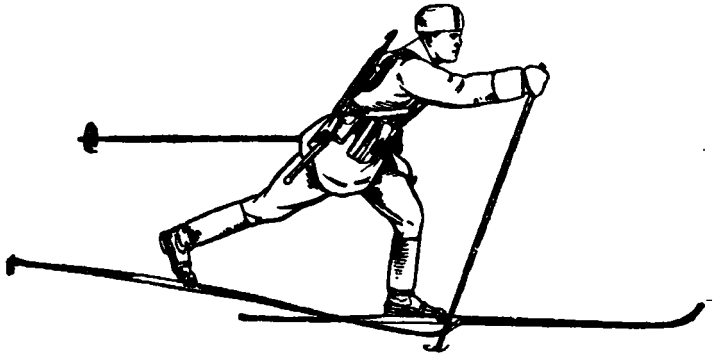
При обычном ходе на лыжах движения ног и рук чередуются: с шагом левой ногой вперед выносится правая рука, а с шагом правой ногой — левая рука. Отталкиваясь правой ногой и левой палкой, выдвинуть левую ногу вперед на шаг (рис. 235, *а*), перенести на нее тяжесть тела и скользить на левой лыже, одновременно вынести правую руку с палкой вперед. Не дожидаясь замедления скольжения, поставить правую палку на снег на уровне носка левой ноги и начать толчок (рис. 235, *б*); с подтягиванием правой ноги до уровня левой начать толчок левой ногой (рис. 235, *в*). Отталкиваясь левой ногой и правой палкой, правую ногу выдвинуть вперед на шаг и скользить на правой лыже, одновременно вынести левую руку с палкой вперед (рис. 235, *г*). Нога по окончании толчка полностью выпрямлена, затем, расслабляясь, сгибается в колене, при этом пятка лыжи отрывается от снега (рис. 235, *д*). Рука при выносе палки вперед слегка согнута в локте, а при окончании толчка полностью выпрямляется.

Обучение проводится в такой последовательности:

— передвижение скользящим шагом с палками в руках, без толчков ими;

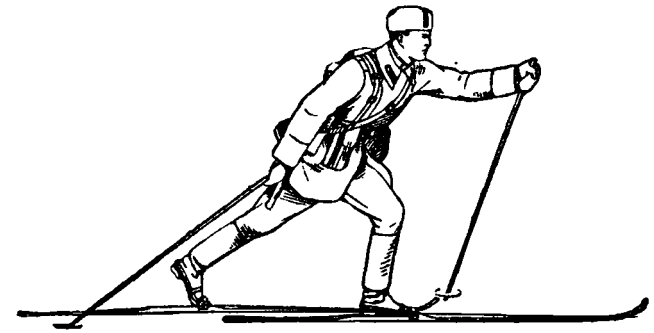


а

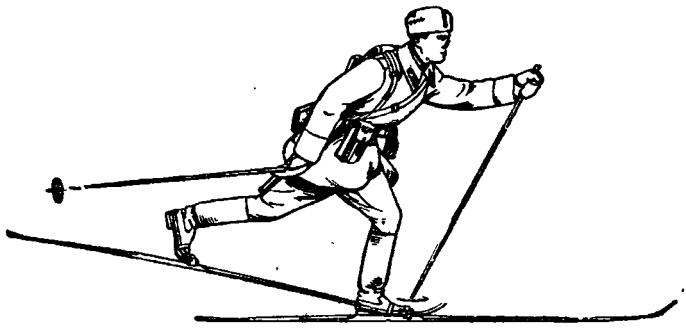


б

в



г



д

Рис. 235.

— передвижение под небольшой уклон с попеременными толчками палками, не отталкиваясь ногами;

— передвижение обычным ходом на учебной площадке и в различных условиях местности.

232. Бесшажный ход. Применяется на раскатанных местах, по насту, льду и на отлогих спусках.

Вынести полусогнутые руки вперед, палки поставить на снег на уровне носков ног, ноги слегка согнуты (рис. 236, *а*). С наклоном туловища вперед произвести толчок палками до полного выпрямления рук сзади (рис. 236, *б*) и скользить

на обеих лыжах, постепенно выпрямляя корпус. В дальнейшем движения повторять в той же последовательности.

а

б

Рис. 236.

При обучении применяется передвижение под уклон с помощью одновременного отталкивания двумя палками.

233. Одношажный ход. Применяется для ускорения движения при хорошем скольжении лыж: на раскатанных местах, по лыжне, насту, льду и на ровных склонах.

С толчком левой ногой выдвинуть правую ногу

на шаг и вынести полусогнутые руки вперед, поставить палки в снег на уровне носка выдвинутой вперед ноги (рис. 237, *а*). С наклоном корпуса произвести толчок палками (рис. 237, *б*) до выпрямления рук сзади, одновременно подтянуть левую ногу к правой и скользить на обеих лыжах (рис. 237, *в*). Продолжая скольжение, немного выпрямить корпус, а руки вынести вперед. Повторить движения в той же последовательности, отталкиваясь то левой, то правой ногой.

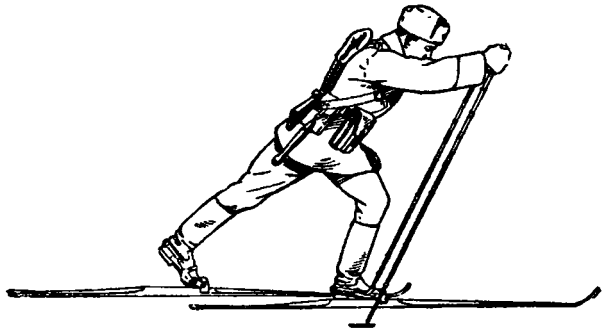
Обучение производится под счет: «раз» — шаг, вынос и постановка палок на снег; «два» — толчок палками и скольжение.

234. Двухшажный ход. Применяется при хорошем скольжении на ровных участках местности, преимущественно по лыжне.

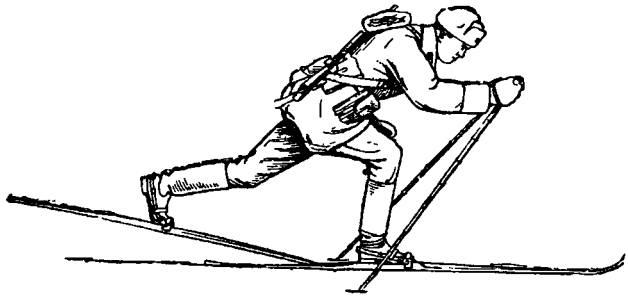
Делая два шага, одновременно вынести обе палки вперед и поставить их на снег на уровне носка выдвинутой вперед лыжи (рис. 238, *а*, *б*, *в*). С наклоном туловища произвести толчок палками до выпрямления рук сзади, одновременно подтянуть толчковую ногу к другой ноге и скользить на обеих лыжах (рис. 238, *г*). Продолжая скольжение, выпрямить туловище. В дальнейшем, не дожидаясь замедления хода, повторять движения в той же последовательности.

Обучение проводится под счет: «раз» — первый шаг и вынос палок вперед; «два» — второй шаг и постановка палок на снег; «три» — толчок палками и скольжение на обеих лыжах.

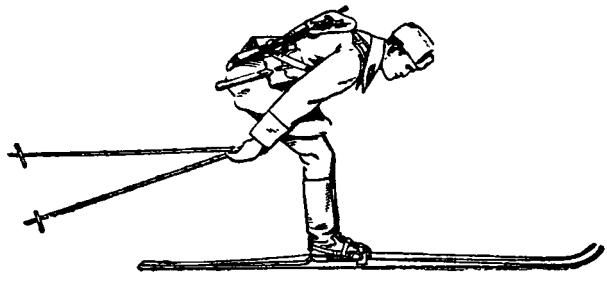
235. Ход вперекидку. Применяется при движении по целине, по глубокому и рыхлому снегу, при плохом скольжении, на отлогих подъемах и при передвижении с полной выкладкой.



а



б



в

Рис. 237.

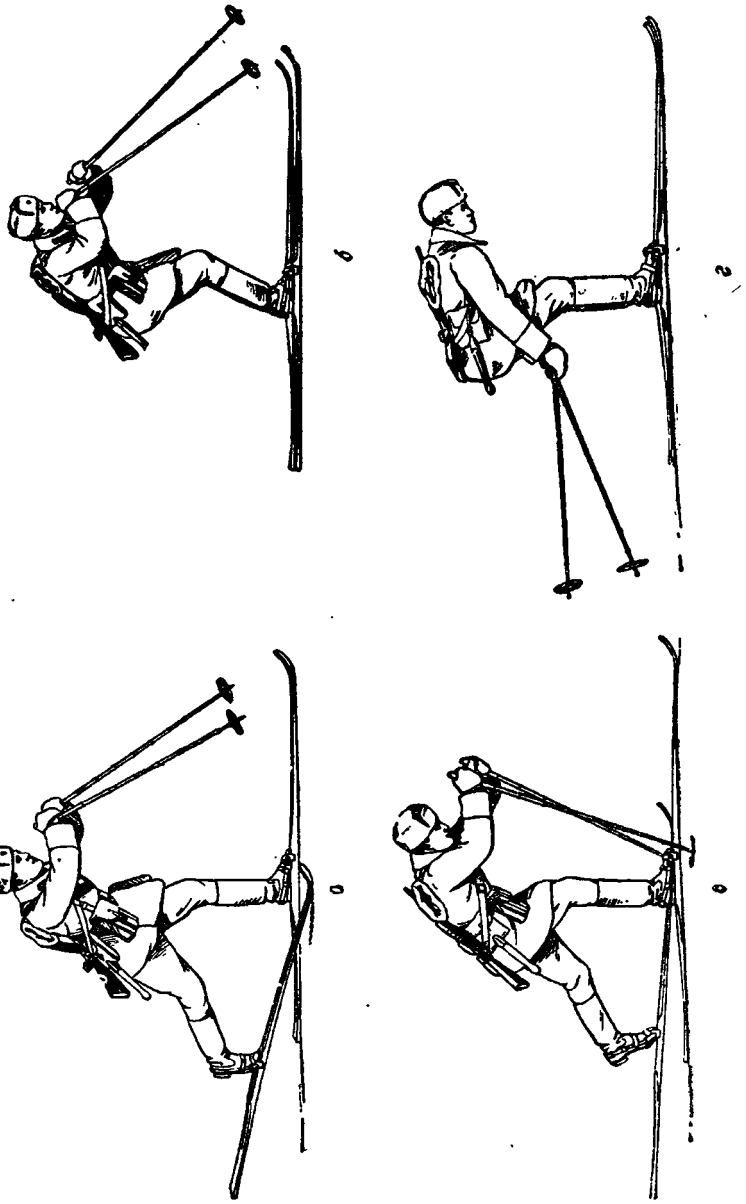
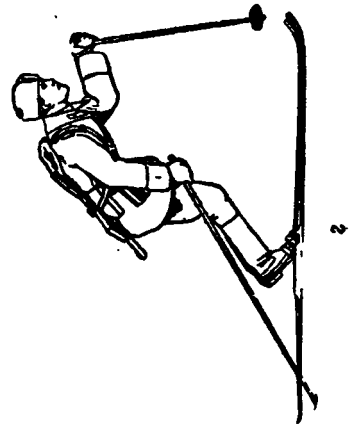
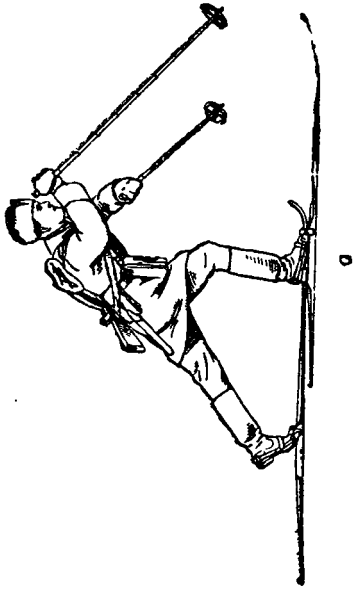


Рис. 238.

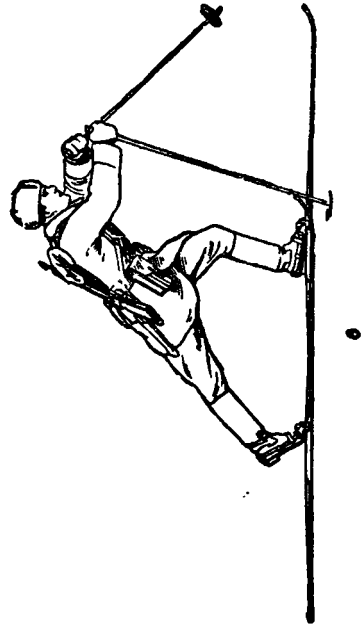
б



г



д



е

Рис. 239.

При этом ходе на четыре шага производится два попеременных толчка палками. На первые два шага руки с палками поочередно выносятся вперед (рис. 239, *а, б*), а на следующие два шага производятся толчки палками: с шагом левой ногой начинается толчок правой палкой (рис. 239, *в*), с шагом правой ногой — толчок левой палкой (рис. 239, *г, д*). Шаги и толчки палками производятся так же, как при обычном ходе (рис. 239, *е, ж*).

Обучение проводится в такой последовательности:

— изучение работы рук с палками на месте;

— ходьба и медленный бег без лыж с работой палками;

— ходьба и бег на лыжах с отталкиванием палками.

ПОДЪЕМЫ НА ЛЫЖАХ

236. Подъем обычным шагом. Применяется на пологих склонах.

Движения такие же, как при обычном ходе, но с несколько бóльшим наклоном туловища вперед и более сильной опорой на палки. В тех случаях, когда скользящим шагом идти невозможно, подъем совершается ступающим шагом.

237. Подъем «полуелочкой». Применяется при подъеме наискось. Лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая лыжа — с разворотом носка в сторону (рис. 240).

238. Подъем «елочкой». Применяется на склонах средней крутизны. При подъеме носки лыж широко разводятся в стороны и лыжи твердо ста-

Рис. 240.

Рис. 241.

вятся на внутренние ребра (рис. 241). Чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж и лыжи ставятся больше на внутренние ребра. Палки для опоры ставятся поочередно сзади лыж.

239. Подъем «лесенкой». Применяется на крутых и обрывистых склонах. Стоя боком к склону, сделать шаг в сторону подъема, переставив палку и лыжу одновременно. Опираясь на палки и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, затем переставить палку. В дальнейшем движения повторять в той же последовательности (рис. 242).

240. Подъем «зигзагом». Применяется на длинных склонах, когда подниматься прямо (в лоб) утомительно. Движение производится обычным ходом или «полуелочкой», наискось с переменой направления (рис. 243).

Рис. 242.

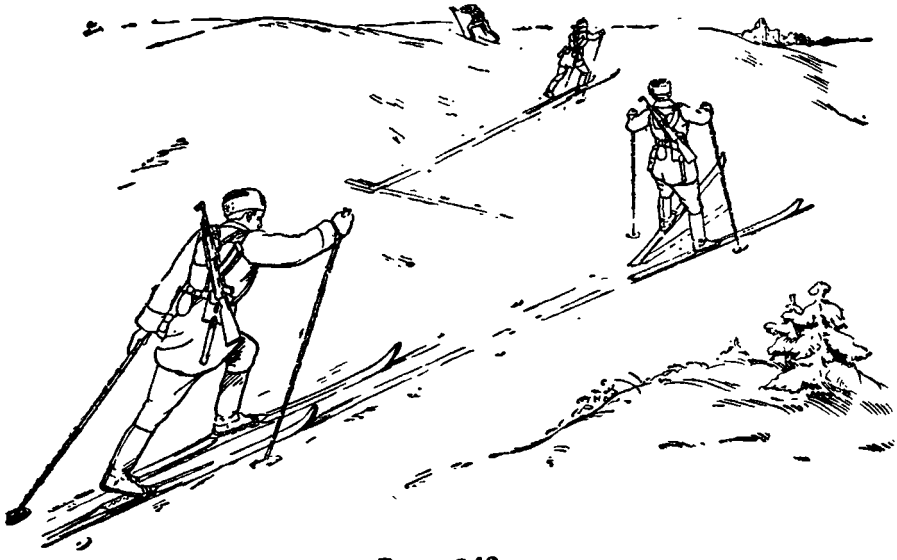


Рис. 243.

СПУСКИ НА ЛЫЖАХ

241. Спуск в средней стойке. Применяется при спусках со склонов различной крутизны для выполнения поворотов и других приемов горнолыжной техники. Расставить лыжи на ширину одной—двух ступней, полуприсесть, слегка наклонить корпус вперед, руки, полусогнутые в локтях, немного вынести вперед, палки держать кольцами назад (рис. 244). Для сохранения большей устойчивости одну ногу выдвинуть несколько вперед. При спуске наискось тяжесть тела перенести больше на нижнюю лыжу.

Рис. 244.

242. Спуск в высокой стойке. Применяется на ровных склонах по глубокому снегу для замедления скорости при спусках. По сравнению со средней стойкой ноги ставятся ближе одна к другой и выпрямлены больше, но остаются слегка согнутыми в коленях, корпус меньше наклонен вперед (рис. 245).

243. Спуск в низкой стойке. Применяется на длинных и ровных склонах по неглубокому снегу. Ноги сильно согнуты в коленях, голова и корпус

Рис. 245.

Рис. 246.

наклонены вперед, руки вынесены больше вперед (рис. 246).

244. На неровных склонах стойка лыжника изменяется: при подъеме на бугор необходимо приседать, а при спуске во впадины — выпрямляться. С выходом на ровное место или на противоположный склон больше выдвинуть одну лыжу вперед и уменьшить наклон корпуса. На небольших неровностях (ухабах) «пружинить» на согнутых ногах.

245. Спуск «лесенкой». Применяется на крутых обрывистых склонах. Стоя боком к краю склона, переставить палку вниз по склону, сделать шаг в сторону, врубая лыжу ребром в снег; опираясь на палки и лыжу, стоящую ниже по склону, приставить к ней вторую лыжу и затем палку. В дальнейшем движения повторять в той же последовательности. С крутого склона при рыхлом снеге можно соскальзывать боком к склону с опорой на обе лыжи.

ТОРМОЖЕНИЯ ПРИ СПУСКЕ НА ЛЫЖАХ

246. Торможение «плугом». Применяется для замедления скорости или остановки движения. Для торможения развести пятки лыж в стороны, поставить лыжи на внутренние ребра носками вместе, колени несколько свести внутрь, тяжесть тела перенести на пятки, руки вынести вперед (рис. 247). Для усиления торможения широко развести пятки лыж в стороны и больше поставить лыжи на внутренние ребра.

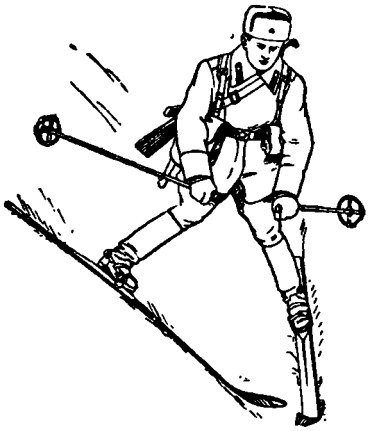


Рис. 247.

247. Торможение «полуплугом». Применяется для небольшого замедления скорости движения. Для торможения пятка одной лыжи выдвигается несколько вперед и в сторону, другая лыжа продолжает скользить по направлению движения, тяжесть тела в большей мере находится на ней. Ставя на ребро отведенную в сторону лыжу, произвести торможение (рис. 248).

При спуске наискось тяжесть тела перенести больше на верхнюю лыжу, торможение производить нижней лыжей, поставленной под углом к направлению движения.

Рис. 248.

248. Торможение палками между лыжами. Применяется при спуске среди деревьев, кустарника и в других условиях, когда нет возможности тормозить лыжами. Не вынимая рук из петель, поставить палки наклонно между лыжами; подтягивая кисти рук к груди и немного приседая, тормозить палками (рис. 249).

Рис. 249.

249. Остановка падением. Применяется для внезапной остановки при спуске с гор. Присев, отбросить руки с палками вверх в сторону, упасть на бок и поставить лыжи поперек склона (рис. 250).

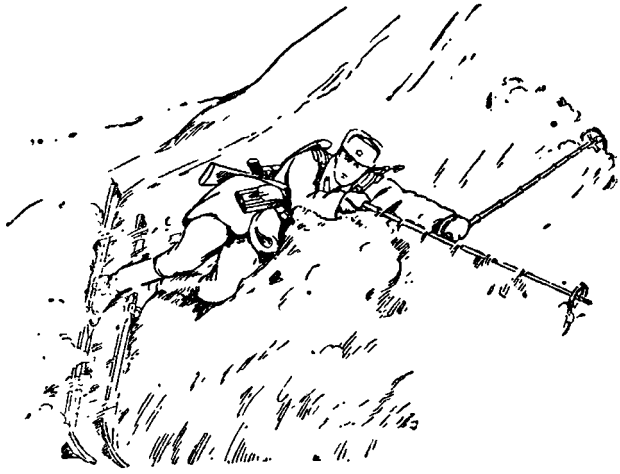


Рис. 250.

ПОВОРОТЫ ПРИ СПУСКЕ НА ЛЫЖАХ

250. Поворот переступанием. Выполняется на небольшой скорости, на неглубоком снегу и на пологих склонах. Поворот производится поочередной перестановкой лыж в нужную сторону. При повороте налево оттолкнуться правой ногой, одновременно левую лыжу переставить влево и, скользя на ней, приставить правую лыжу. Дальнейший поворот производить в той же последовательности. При повороте направо выполняются такие же движения, но в другую сторону.

251. Поворот «плугом». Выполняется на средних и крутых склонах, при плохой видимости. Поворот выполняется в положении «плуга». Для поворота направо тяжесть тела перенести на левую лыжу, для поворота налево — на правую лыжу (рис. 251).

Рис. 251.

Рис. 252.

252. Поворот «полуплугом». Выполняется в различных условиях, а также на большой скорости. Для поворота налево поставить правую лыжу в положение «полуплуга», выдвинуть ногу несколько вперед и плавно перенести на нее тяжесть тела, оставляя левую лыжу скользить по направлению спуска (рис. 252). При повороте направо поставить левую лыжу в положение «полуплуга» и перенести на нее тяжесть тела.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ НА ЛЫЖАХ

253. Преодоление канавы производится перешагиванием боком или прямо.

Для преодоления канавы перешагиванием бо-

ком поставить правую (левую) палку на противоположный край канавы и, опираясь на обе палки, перенести через препятствие сначала одну лыжу и затем другую.

При преодолении канавы перешагиванием прямо нужно поставить одну лыжу серединой на край препятствия, палки поставить на противоположную его сторону и, опираясь на них, перенести сначала одну, а затем другую лыжу, поднимая носок лыжи вверх (рис. 253).

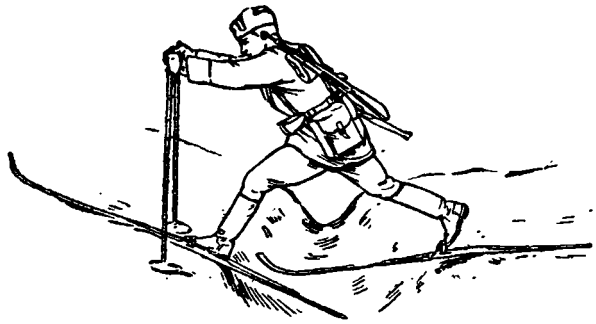


Рис. 253.

Широкие канавы и крутые овраги преодолеваются спуском наискось, «лесенкой» или соскальзыванием боком.

254. Преодоление низкой изгороди. Встать к препятствию боком, перенести одну палку на другую сторону, затем, опираясь на палки, перенести через препятствие поочередно лыжи и вторую палку.

255. Преодоление участков с водой под снегом. На уча́стках с подснежной водой скользить на лыжах, не отрывая их от снега, а выйдя на сухой снег, продолжать движение бесшажным ходом

еще несколько метров. В случае обледенения лыж их надо снять и соскоблить лед.

256. Соскакивание в траншею. Встать к траншее боком, взять палки в одну руку, оружие в другую, присесть и, придерживаясь рукой за край траншеи, соскочить в нее на обе лыжи.

257. Выскакивание из траншеи. Опираясь руками о края траншеи, оттолкнуться ногами от ее дна и сесть бедром на край, взмахом двух ног с поворотом налево или направо выбросить ноги с лыжами на бруствер, встать на лыжи и на-

Рис. 254.

чать движение вперед (рис. 254). Кроме выскакивания из траншеи, может производиться выход из траншеи на лыжах через специально подготовленные ходы.

V. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА ЛЫЖАХ

ПРИЕМЫ СТРЕЛЬБЫ С ЛЫЖ

258. Изготовка к стрельбе стоя. Развернуть правую лыжу носком вправо и принять положение, как для стрельбы без лыж (рис. 255).

Для устойчивости можно в качестве упора использовать палки. Для этого поставить палки

Рис. 255.

перед собой, опираясь кистью левой руки на петли, изготовиться к стрельбе (рис. 256).

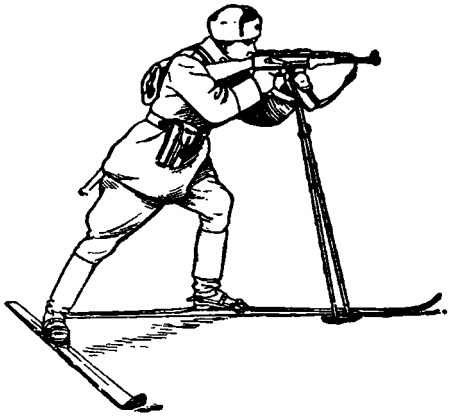


Рис. 256.

Рис. 257.

259. Изготовка для стрельбы в движении. Для изготовки в движении правой рукой прижать приклад к правому боку (без упора или с упором затыльника в плечевую часть правой руки); левой рукой, удерживая автомат (ручной пулемет) за цевье или магазин, направить его в цель (рис. 257).

260. Изготовка к стрельбе с колена. Изготовка может выполняться без разворота и с разворотом правой лыжи.

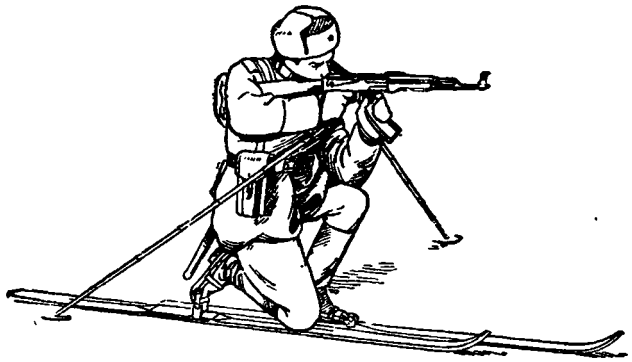


Рис. 258.

Для изготовки без разворота лыжи в сторону, не изменяя направления лыж, выдвинуть левую лыжу вперед, опустить правое колено на правую лыжу и сесть на каблук правой ноги (рис. 258).

Для изготовки с разворотом правой лыжи развернуть ее носком вправо так, чтобы грузовая площадка находилась на заднем конце левой лыжи, опуститься правым коленом на правую лыжу и принять положение, как для стрельбы с колена без лыж (рис. 259).

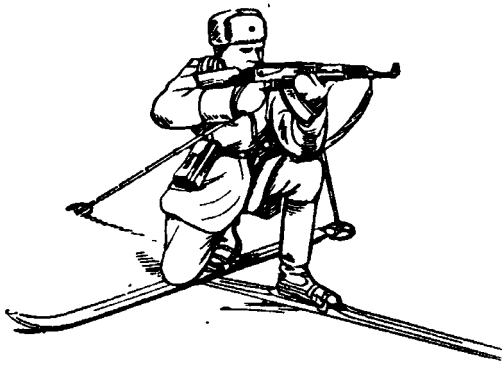


Рис. 259.

261. Изготовка к стрельбе лежа. Для изготовки к стрельбе лежа взять автомат (ручной, ротный пулемет) в правую руку, а палки в левую, сделать широкий шаг правой ногой вперед и вправо, одновременно наклонить туловище к правому колену (пулемет поставить правее себя на сошку, при глубоком и рыхлом снеге — прикладом в снег). Опираясь о положенные на снег палки, опуститься на левое колено или на оба колена, придерживая автомат на весу, быстро лечь и принять изготовку для стрельбы. На глубоком и рыхлом снегу палки могут использоваться для упора локтей (рис. 260).

Для стрельбы из ручного и ротного пулеметов на глубоком снегу в качестве подставки под

сошку и упора под локти можно использовать скрепленные палки и одну из лыж.

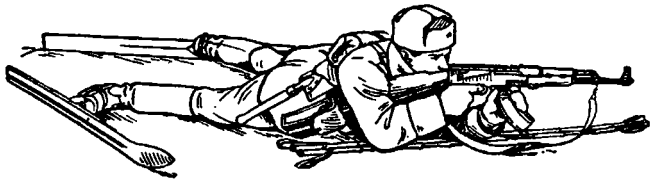


Рис. 260.

262. При изготовке к стрельбе стоя, в движении, с колена, лежа палки могут быть надеты петлями на кисть одной руки или на кисти обеих рук.

МЕТАНИЕ ГРАНАТ

263. Метание гранаты стоя с места. Надеть петли палок на кисть левой руки и в эту же руку взять оружие. Сделать шаг правой ногой назад вправо, согнуть ее в колене и произвести замах гранатой назад (рис. 261). Быстро отталкиваясь

Рис. 261.

Рис. 262.

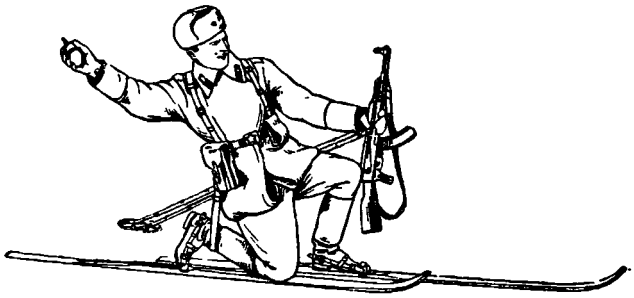


Рис. 263.

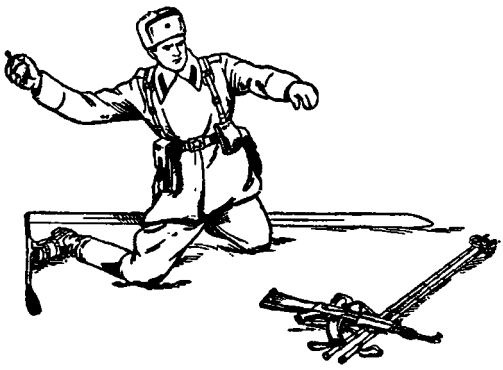


Рис. 264.

правой ногой и поворачиваясь грудью к цели, с шагом правой ногой вперед метнуть гранату в цель.

264. Метание гранаты в движении. Палки и оружие взять в левую руку. С шагом левой ногой вынести правую руку с гранатой вперед, продолжая скольжение на левой лыже, выдвинуть правую лыжу вперед и несколько вправо и произвести замах гранатой назад. Отталкиваясь правой ногой, с шагом левой ногой метнуть гранату в цель (рис. 262).

265. Метание гранаты с колена. Из положения для стрельбы с колена (с разворотом или без разворота лыжи) взять оружие в левую руку и, отклоняя туловище назад и поворачивая его направо, сделать замах и метнуть гранату (рис. 263).

266. Метание гранаты из положения лежа. Из положения для стрельбы лежа положить оружие справа от себя на палки (приклад пулемета отодвинуть вправо), сильно оттолкнувшись руками от палок, встать на оба колена, отклоняя туловище назад, сделать замах гранатой и, падая вперед, метнуть ее (рис. 264).

ПЕРЕБЕЖКИ

267. Перебежки на лыжах. Из положения лежа левой рукой взять палки, а правой — оружие и подтянуть к себе. Опираясь на палки, встать на левое колено, поставить правую лыжу в направлении движения и, перенося на нее тяжесть тела, с шагом левой ногой вперед начать перебежку. При неглубоком снеге и хорошем скольжении перебежки совершаются скользящим

шагом, а при глубоком снежном покрове и плохом скольжении — ступающим шагом.

Во время перебежки автомат находится в правой руке; ручной и ротный пулеметы держатся правой рукой или обеими руками, лыжные палки переносятся в левой руке или в обеих руках на петлях (рис. 265).

Рис. 265.

ПЕРЕПОЛЗАНИЯ

268. **Переползание лежа на лыжах.** Повесить оружие на шею стволом влево. Положить лыжи плотно одну к другой, пропустить палки в носковые ремни крепления, лечь грудью на грузовые площадки лыж и, отталкиваясь руками и ногами, начать переползание (рис. 266).

Рис. 266.

269. Переползание на получетвереньках. Повесить оружие на шею. Пропустить палки в носковые ремни крепления, взяться руками за грузовые площадки лыж и, отталкиваясь носками ног или коленями, начать переползание (рис. 267).

Рис. 267.

VI. ПОДГОТОВКА К МАРШУ НА ЛЫЖАХ

270. Подготовка подразделений к маршу на лыжах начинается с первых дней снежной зимы. Подготовка проводится на занятиях по лыжной подготовке, при движении на полевые занятия и возвращении с них, а также в процессе тактических и других занятий по боевой подготовке.

271. На занятиях по лыжной подготовке отрабатываются техника передвижения на лыжах с выкладкой и порядок совершения марша: движение подразделения на лыжах в походном строю, прокладка лыжни, смена направляющих и т. д., а также проводится тренировка в передвижении на лыжах в составе подразделения по пересеченной местности на дистанции до 10 км.

272. По пути следования на полевые занятия и при возвращении с них тренировка к маршу на лыжах проводится с малой и средней скоростью преимущественно вне дорог, с постепенным усложнением маршрутов передвижения.

273. На первых тренировках движение проводится с равномерной скоростью по слабопересеченной местности с целью повышения выносливости и достижения слаженности подразделения в передвижении на лыжах в походном строю.

В дальнейшем тренировки на выносливость чередуются с тренировками на скорость. Для тренировки на выносливость намечаются дистанции 25—35 км, которые преодолеваются со средней скоростью, с несколькими ускорениями на отрезках по 2—3 км. Для тренировки на скорость намечаются дистанции 10—15 км, которые преодолеваются с большой скоростью.

274. На марше подразделения передвигаются на лыжах в колонне по два, по три или по четыре с дистанциями между подразделениями и со скоростью в соответствии с требованиями боевых уставов. С целью уменьшения глубины колонны применяется движение несколькими параллельными колоннами.

При передвижении с выкладкой ноги сгибаются меньше, чем при ходьбе на лыжах без выкладки; наклоны и повороты корпуса при отталкивании палками уменьшаются, движение руками выполняется плавно, не размашисто.

При передвижении колонны по целине для прокладки каждой лыжни назначается отделение, которое сменяется после одного часа движения. В отделении направляющий проходит расстояние 150—250 м, после чего пропускает вперед идущих сзади, а сам становится в затылок последнему своего отделения.

В каждом подразделении из числа лучших лыжников назначаются два — три замыкающих,

которые в случае отставания отдельных солдат оказывают им помощь и докладывают о случившемся командиру (лично или передавая по колонне).

При передвижении по целине с лыжно-санными установками для них прокладывается лыжня соответствующей ширины.

275. При совершении марша в условиях ограниченной видимости (ночью, в метель, снегопад, туман) передвижение на лыжах осуществляется с меньшей скоростью, чем днем, и на сокращенных дистанциях.

В голову колонны назначаются лучшие лыжники, которые выбирают удобный путь движения и установленными сигналами предупреждают командира подразделения о встречающихся препятствиях.

Во избежание разрыва и большой растяжки колонны, особенно после преодоления труднопроходимых мест и спусков с гор, производятся кратковременные остановки подразделения. Командиры и лыжники, замыкающие колонну, должны следить, чтобы военнослужащие не отставали, а во время остановок не сходили с лыжни и не засыпали.

276. Для успешного совершения марша подразделение должно быть достаточно обеспечено теплым обмундированием, исправным лыжным инвентарем, запасными лыжами, мазями, материалами и инструментом для мелкого ремонта инвентаря в пути.

На марше необходимо соблюдать соответствующие меры по предупреждению обморожений, указанные в ст. 221. Кроме того, на марше сле-

дует по возможности двигаться в защищенных от ветра местах, при встречном ветре и морозе чаще сменять направляющих, а при длительном отдыхе или ночлеге просушивать обувь, портянки и обмундирование.

В морозную погоду на кожаную обувь следует надевать чехлы из сукна или изолировать металлические части крепления от обуви куском ткани, а внутрь обуви положить стельки. Во избежание потертостей недостаточно обношенная обувь на марше не применяется.

VII. ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

277. Выбор лыж производится в соответствии с ростом и весом лыжника. Концы лыж, поставленных вертикально у ноги, не должны быть выше концов пальцев и ниже ладони вытянутой вверх руки лыжника. При правильном прогибе лыжи, сложенные скользящими поверхностями, должны сжиматься одной рукой со значительным усилием.

Верхние концы палок должны быть на 10—15 см ниже плеч. Петли палок должны быть такой ширины, чтобы в них проходили кисти рук лыжника в рукавицах.

Скобы и ремни крепления подгоняются так, чтобы носок и нога не выходили вперед за обрез скоб больше чем на 1—1,5 см.

278. Осмаливание лыж. Для предохранения скользящей поверхности лыж от износа и для улучшения их скольжения лыжи периодически пропитываются горячей смолой хвойных деревьев. Перед осмаливанием с лыж снимаются ремни крепления, а их скользящая поверхность очи-

щается от лыжной мази. На скользящую поверхность лыжи, нагретую паяльной лампой, над костром или над печкой, наносится слой смолы, после чего подогревание продолжается до тех пор, пока смола не перестанет впитываться. При подогревании лыж нельзя допускать горения смолы.

После осмаливания излишек смолы снимается тряпкой, разогретые лыжи связываются и между ними на уровне грузовых площадок вставляется распорка высотой 6—10 см.

279. Смазка лыж. Для улучшения скольжения и устранения проскальзывания лыж назад (отдачи), а также для предохранения их от быстрого износа применяются специальные мази. Лыжная мазь накладывается на сухую скользящую поверхность и растирается пробкой или ладонью по всей поверхности. Смазанные в помещении лыжи охлаждаются в течение 5—10 минут на морозе.

В случае резкой перемены погоды (наступление оттепели после мороза или мороза после оттепели) нужно очистить лыжи от старой мази, а затем вновь смазать их мазью, соответствующей состоянию снега.

Глава шестая

ПЛАВАНИЕ

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

280. Занятия по плаванию проводятся с целью подготовки личного состава к преодолению водных препятствий вплавь.

281. На занятиях решаются следующие задачи:

— обучение наиболее выгодным в военно-прикладном отношении способам плавания, плаванию в одежде с оружием и предметами снаряжения, простейшим прыжкам в воду, нырянию и оказанию помощи товарищу в воде;

— развитие выносливости, смелости и решительности;

— укрепление здоровья и закаливание организма военнослужащих.

II. УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

282. Командир обязан знать, как умеют плавать его подчиненные, и обеспечить в первую очередь обучение не умеющих плавать плаванию на расстояние не менее 100 м с помощью подручных средств.

283. Обучение плаванию проводится на водной станции, в бассейне или на специально оборудованном участке водоема, выбранном начальником физической подготовки совместно с врачом и

утвержденном командиром части. Для проведения занятий дно очищается от коряг, камней, свай и т. п.; для разучивания плавательных движений устраиваются невысокие мостики или поручни, а

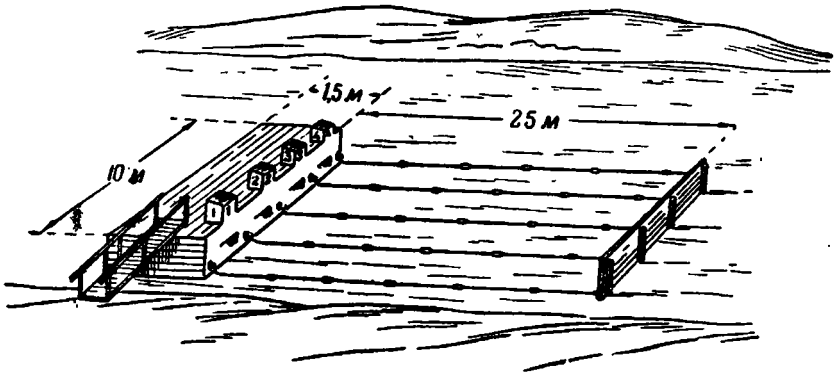


Рис. 268.

место для плавания ограничивается веревками с поплавками или жердями, связанными между собой веревками (рис. 268).

Для проведения занятий по плаванию на реках с быстрым течением и холодной водой часть воды отводится в ложбину или специально отрытый котлован, а мелкие реки перегораживаются запрудами.

284. Места занятий по плаванию обеспечиваются учебными досками (рис. 269), «удочками», шнурами длиной 5 м с поплавками для страховки при нырянии, подручными средствами для обучения плаванию в обмундировании и спасательными средствами.

285. На первом занятии командиры проверяют умение подчиненных плавать на 50 м и делят личный состав подразделения на две группы:

— первая группа — не умеющие плавать и не проплывающие 50 м;

— вторая группа — умеющие плавать, проплывающие не менее 50 м.

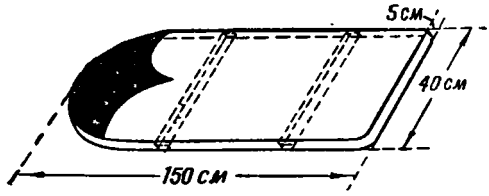


Рис. 269.

Отличные пловцы подразделения привлекаются для оказания помощи командиру в проведении занятий и к несению спасательной службы на воде.

286. Занятия по плаванию проводятся по следующему плану.

Подготовительная часть (10—18 минут) проводится на берегу и включает расчет занимающихся, ознакомление со способами плавания, упражнения для освоения техники плавания, подгонку обмундирования и оружия.

Основная часть (25—35 минут) проводится в воде. В нее входит обучение плаванию, прыжкам в воду, нырянию, оказанию помощи товарищу, тренировка в плавании на выносливость и скорость, плавание в обмундировании с оружием.

Заключительная часть (5—7 минут) проводится на берегу и включает проверку личного состава, гимнастические упражнения или пробежку (при ознобе), подведение итогов занятия.

287. Построение и расчет занимающихся в подготовительной части, а также заключительная часть занятия проводятся в составе взвода его командиром; упражнения для освоения техники плавания в подготовительной части и вся основная часть занятий — по группам.

288. С первой группой (не умеющие и слабо плавающие) вначале изучается простейший способ плавания — вольный стиль без выноса рук из воды, а затем способ на боку. С группой умеющих плавать изучается способ плавания на боку. Отличные пловцы, хорошо владеющие одним из спортивных способов плавания, совершенствуются в плавании на выносливость и на скорость.

289. Обучение способу плавания проводится в такой последовательности: ознакомление со способом плавания в целом и с его элементами; разучивание на берегу (на палубе) движений способа плавания; разучивание в воде движений ног, движений рук, дыхания и согласования движений. Во время показа руководитель группы объясняет технику плавания в такой последовательности: положение тела, движения ног, движения рук, дыхание и согласование движений с дыханием.

Когда занимающиеся научатся проплывать 50 м без грубых ошибок в технике плавания, проводится тренировка с постепенным увеличением расстояния проплыва и скорости плавания.

290. На первых занятиях главное внимание уделяется отработке движений ногами и правильного дыхания. Движения ног изучаются: в поло-

жении лежа с опорой руками о дно или держась за поручни; при плавании с вещевым мешком на пояснице и с учебной доской. Затем разучиваются движения руками и согласование движений рук и ног с дыханием.

291. При проведении занятий в прохладной воде (от +16° до +18°) время на основную часть занятий сокращается, а продолжительность подготовительной части увеличивается. Упражнения в воде выполняются в быстром темпе и с большим числом повторений.

292. При проведении занятий командир обязан принимать следующие меры безопасности:

— проверять в дни занятий состояние дна и глубину воды под вышкой;

— не допускать наличия на плоту, мостиках и поворотных щитах поломанных досок и торчащих гвоздей;

— назначать на время занятий вне водной станции для наблюдения за обучаемыми двух—трех отличных пловцов и выделять им лодку со спасательными средствами;

— прекращать занятие в воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ);

— проверять число занимающихся до входа в воду, во время нахождения их в воде и после выхода из воды;

— проводить обучение не умеющих плавать и слабо плавающих при отсутствии мелкого места с помощью «удочки» (страховочного конца),

вещевого мешка и подручных средств; первые проплывы слабо плавающих проводить вдоль берега;

— обучать плаванию в обмундировании с оружием вначале на глубине не более 1,5 м, а при обучении на глубоком месте натягивать через водный рубеж канат (веревку) с поплавками для страховки; сильных пловцов прикреплять к слабым, назначать из отличных пловцов спасательную команду и обеспечивать ее лодкой и спасательными средствами;

— проводить обучение прыжкам в воду с мостика или со стартовой тумбочки при глубине воды не менее 1,5 м, с 3-метровой вышки — при глубине не менее 3,5 м, с 5-метровой вышки — не менее 4 м; прыжки в воду в обмундировании с оружием разрешать только вниз ногами; во время прыжков запрещать плавание около вышки; следующему разрешать прыгать не раньше, чем предыдущий отплывет от места входа в воду на расстояние не менее 5 м;

— обучать нырянию только со страховочным концом с поплавком на конце; не допускать ныряния на местах с неисследованным дном или вблизи бонов, плотов, барж и других предметов, представляющих опасность при выныривании;

— запрещать ныряние и прыжки в воду военнослужащим, перенесшим воспалительные заболевания среднего и внутреннего уха, а к плаванию допускать их только в том случае, если слуховой проход заложен ватой, густо смазанной вазелином.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ У БОРТА КОРАБЛЯ

293. Занятия у борта корабля проводятся преимущественно на солнечной или подветренной стороне. С борта корабля опускаются штормтрапы (один штормтрап на 40—50 занимающихся), жерди (металлические трубы), сходни, поворотные щиты, которые закрепляются у поверхности воды. Кроме того, для отдыха пловцов вдоль борта от кормового трапа до выстрела на высоте 20—30 см от поверхности воды подвешивается растительный несмоленый трос. На борту подготавливаются спасательные круги, пояса, бросательные и страховочные концы.

Для обучения не умеющих плавать используются разборные бассейны, учебные площадки или брезенты, опускаемые на глубину 1—1,5 м и закрепляемые между бортами двух шлюпок.

294. Перед началом занятия (массового купания) на воду спускаются шлюпки с полным составом гребцов. На каждой шлюпке должны находиться хорошие пловцы, обученные приемам первой помощи, легкий водолаз и комплект спасательных средств.

295. Разучивание техники плавания проводится у жердей с использованием их в качестве опоры и путем плавания вдоль борта. Проплывы занимающихся должны быть четко организованы. Групповые проплывы проводятся от трапа в одном направлении — с внешней стороны обеспечивающих шлюпок и в обратном направлении — между шлюпками и бортом корабля. Слабо подготовленные пловцы могут сокращать дистанцию

проплыва и возвращаться к трапу, обогнув первую или вторую шлюпку.

Вход в воду занимающихся производится организованно в установленном месте (например, с юта) прыжком в воду вниз головой.

296. Обучение не умеющих плавать на глубоком месте (при отсутствии разборных бассейнов и брезента) проводится с борта баркаса или корабля с применением «удочки» (страховочного конца).

На первых занятиях на обучаемых надевают спасательные жилеты. Упражнения в воде выполняются посменно. Одна смена выполняет упражнение, а другая держит страховочные концы.

297. При проведении занятий по плаванию, купаний и тренировочных заплывов на корабле поднимается флажный сигнал «М» (мыслете).

III. СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ С ВОДОЙ

298. Подготовительные упражнения для освоения с водой проводятся с целью выработки у занимающихся правильного дыхания, умения открывать глаза в воде и скользить в горизонтальном положении.

Упражнение 1

Стоя на дне, присесть так, чтобы рот оказался у поверхности воды. Сделать полный вдох. Опустить лицо в воду и медленно выдохнуть воздух через рот и нос. Поднять лицо над водой и снова

сделать вдох. Упражнение выполнять в медленном темпе от 10 до 50 раз подряд на каждом занятии, добиваясь ритмичного, правильного дыхания.

Упражнение 2

Стоя на дне, сделать глубокий вдох и погрузиться в воду с головой, открыть глаза, задержать дыхание на 5—10 сек. и, выдохнув воздух через рот и нос, встать.

Упражнение 3

Стоя на дне, сделать глубокий вдох, погрузиться с головой в воду; поджав под себя ноги и

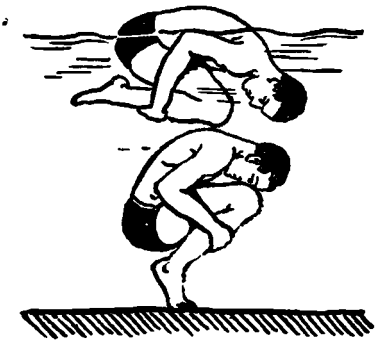


Рис. 270.

обхватив колени, всплыть на поверхность (рис. 270). В этом положении продержаться 10—15 сек., сделав выдох в воду, встать на дно.

Упражнение 4

Стоя на дне, наклониться так, чтобы подбородок касался воды, одновременно вытянуть руки

вперед, соединив их ладонями книзу. Сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами от дна. После толчка принять горизонтальное положение и скользить вперед как можно дальше (рис. 271).

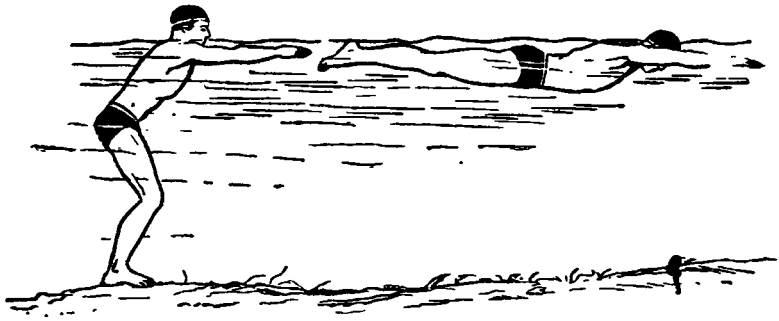


Рис. 271.

ПЛАВАНИЕ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ БЕЗ ВЫНОСА РУК ИЗ ВОДЫ

299. Плавание вольным стилем без выноса рук из воды применяется для обучения не умеющих плавать и при плавании в обмундировании с оружием.

Исходное положение: лежать в воде на груди почти горизонтально. Правую руку вытянуть вперед, а левую согнуть и локтем прижать к туловищу. Голову приподнять и держать над водой. Из исходного положения пловец выполняет движения ногами поочередно вверх и вниз. Одновременно делает гребок правой рукой и вдох, выдвигая левую руку вперед, затем делает гребок левой рукой, выдвигая вперед правую руку. На каждые два гребка руками выполняются четыре

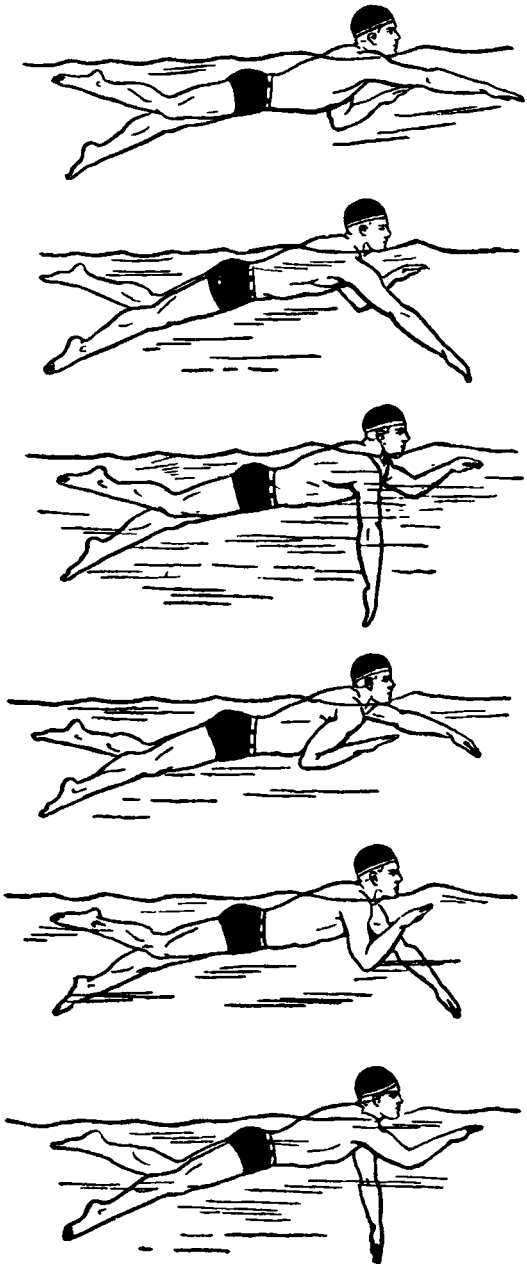


Рис. 272.

или шесть движений ногами, один вдох и один выдох (рис. 272).

300. Обучение плаванию вольным стилем без выноса рук из воды проводится в такой последовательности.

На берегу:

— движения ногами в положении сидя с опорой сзади на руки (на два счета);

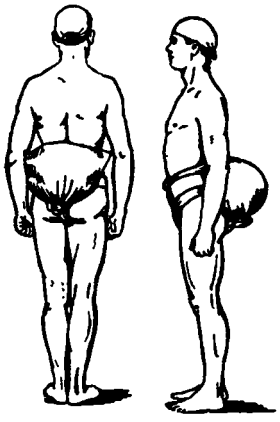


Рис. 273.

— движения руками в положении стоя с наклоном туловища вперед; вначале движения выполняются одной правой, затем одной левой рукой (на четыре счета), после этого обеими руками, при этом следует добиваться непрерывности движений — одна рука начинает, а другая заканчивает гребок.

В воде:

— подготовительные упражнения для освоения с водой;

— движения ногами на мелком месте в положении лежа на груди с опорой о дно руками;

— движения ногами после отталкивания от дна с вещевым мешком на пояснице (крепление мешка на пояснице показано на рис. 273);

— плавание с учебной доской на 25, 50 и 100 м, вначале с вещевым мешком на пояснице, потом без него;

— движения руками стоя на дне с наклоном корпуса вперед;

— плавание вольным стилем без выноса рук

из воды несколько раз по 15, 25, 50 и 100 м с вещевым мешком на пояснице и без него.

Дистанция проплыва увеличивается по мере освоения движений руками и ногами в сочетании с ритмичным дыханием. При первых попытках плавать рот держать над водой, в дальнейшем поворачивать голову для вдоха в сторону, а выдох делать в воду.

ПЛАВАНИЕ НА БОКУ

301. Способ на боку применяется при плавании на большие расстояния, для плавания в обмундировании с оружием, для транспортировки плотика с грузом, для ныряния и плавания с утопавшим. Плавание проводится на левом или на правом боку (рис. 274).

Исходное положение при плавании на левом боку: тело лежит почти горизонтально на левом боку, левая рука вытянута вперед, ладонью вниз, правая рука вытянута назад, ноги свободно вытянуты.

Левой рукой делать гребок вниз назад к левому бедру, а правую руку вынуть из воды, пронести над водой вперед и полусогнутую опустить в воду против правого плеча, ноги держать неподвижно, затем согнуть левую руку в локте и подвести ее кистью к плечу, вытянув пальцы вперед; одновременно начать гребок правой рукой и развести ноги — правую вперед, а левую назад. Заканчивая гребок правой рукой, левую руку вытянуть в исходное положение, а ногами сделать энергичный гребок путем разгибания и движения их навстречу одна другой. После смыкания ног скользить в исходном положении. Вдох де-

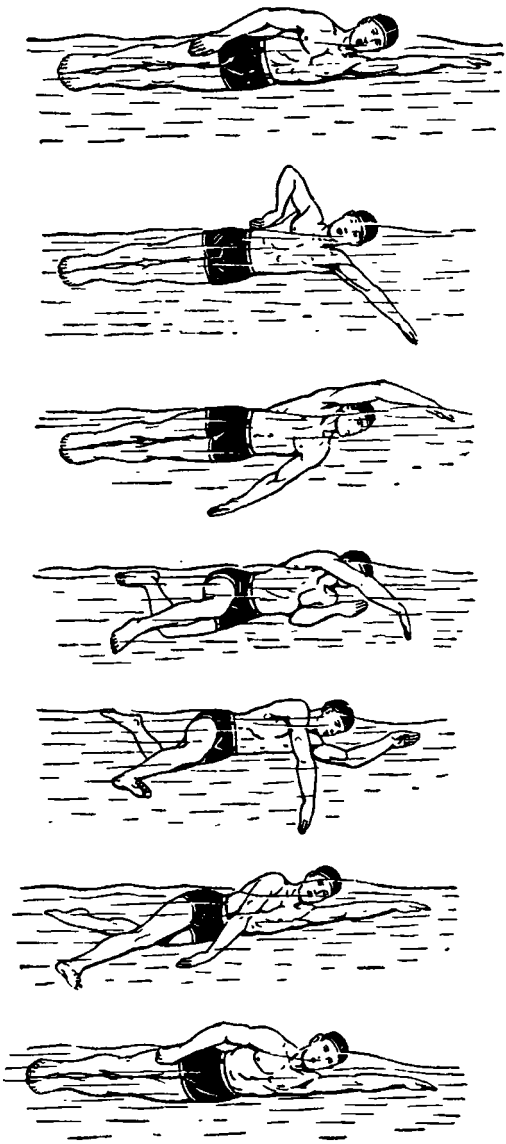


Рис. 274.

лать в конце гребка и в начале движения правой руки над водой, а выдох — во время скольжения и гребка этой же рукой.

302. При обучении способу плавания на боку выполняются следующие упражнения.

На берегу:

— движения ногами разучиваются на четыре счета в положении лежа на боку (рис. 275, *а*); вначале движения выполняются по разделениям, а затем без разделений; на счет «раз» — ноги вытянуты, на «два» — разводятся, как для широкого шага; на «три» — смыкаются, двигаясь навстречу одна другой; на «четыре» — остаются в исходном положении;

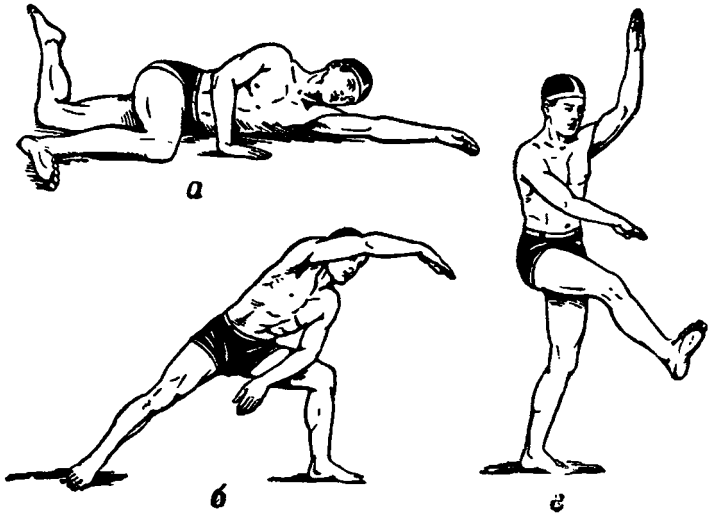


Рис. 275.

— движения руками разучиваются также на четыре счета в положении стоя с выпадом в сторону (рис. 275, *б*); на счет «раз» — левая (ниж-

няя) рука делает гребок, а правая (верхняя) поднимается и двигается вперед; на «два» — левая рука сгибается, прижимается локтем к туловищу и выдвигается в исходное положение, а правая начинает гребок; на «три» — левая рука заканчивает движение и принимает исходное положение, а правая рука заканчивает гребок; на «четыре» — руки остаются в исходном положении;

— согласование движений рук, ног и дыхания выполняется на четыре счета в положении стоя (рис. 275, *в*).

В воде:

— подготовительное упражнение 1 повторяется от 10 до 50 раз подряд на каждом занятии;

— движения ногами в положении на левом боку с опорой руками о дно вначале под счет, а затем без счета;

— плавание с учебной доской на дистанции от 25 до 400 м с вещевым мешком на пояснице и без него;

— движения руками в положении стоя на дне с выпадом в левую сторону, положив щеку на воду;

— плавание на боку без выноса руки из воды несколько раз по 25—50 м;

— плавание на боку на расстояние от 25 до 400 м с постепенным наращиванием дистанции и увеличением скорости плавания.

ПЛАВАНИЕ БРАССОМ

303. Брасс на груди применяется для плавания на большие расстояния, при плавании в обмундировании с оружием, для транспортировки плотика с грузом и для ныряния.

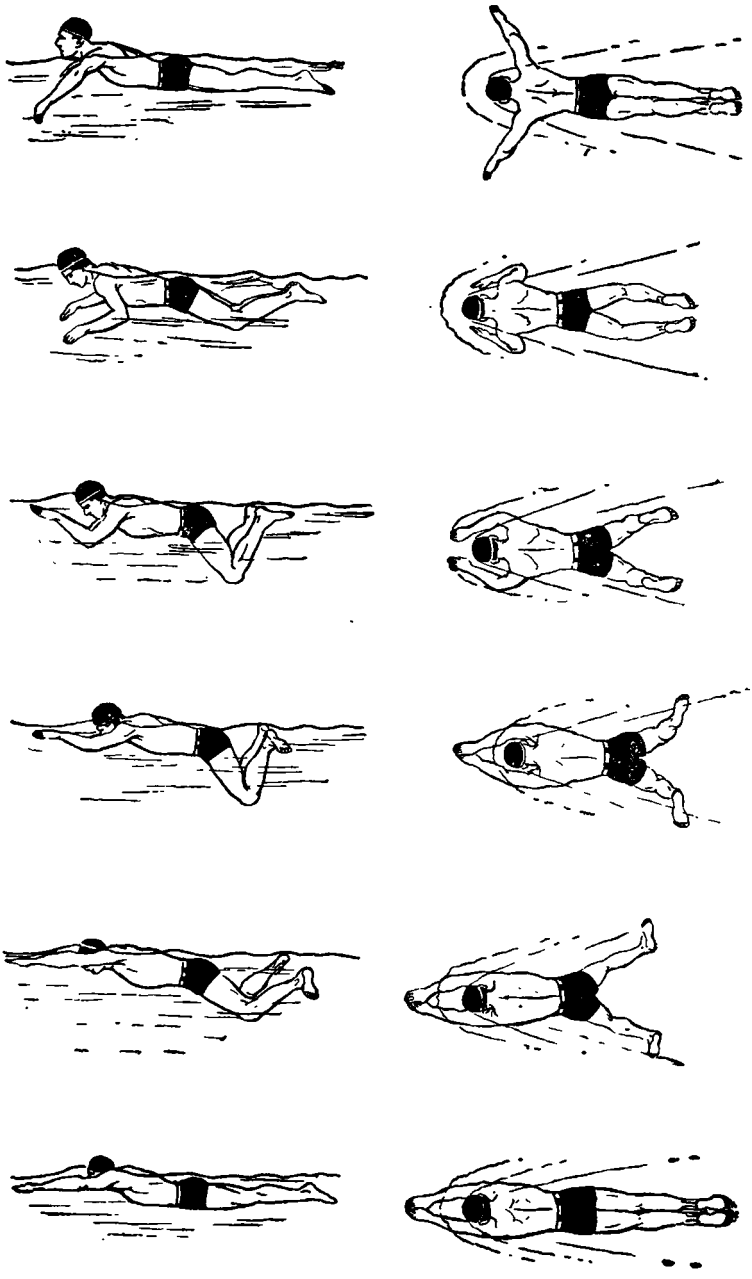


Рис. 276.

Исходное положение: тело лежит в воде на груди почти горизонтально, руки вытянуты вперед, кисти рук соединены и обращены ладонями вниз, ноги вытянуты и сомкнуты. Из исходного положения кисти рук поворачиваются наружу, затем обе руки одновременно начинают гребок в стороны и слегка вглубь и гребут до линии плеч. В конце гребка руки сгибаются в локтевых суставах, локти опускаются вниз, кисти сближаются и руки двигаются в исходное положение. В это время ноги подготавливаются к гребку, сгибаясь в коленях и тазобедренных суставах, затем стопы и голени разводятся в стороны, и в момент выпрямления рук ноги делают энергичный гребок в направлении в стороны назад и друг к другу. После гребка тело скользит вперед в исходном положении (рис. 276). Вдох делается через рот в начале гребка руками, а выдох — в остальное время движения.

ПЛАВАНИЕ КРОЛЕМ

304. Кроль на груди применяется для быстрого преодоления нешироких водных препятствий (до 50 м) в обмундировании с оружием и для плавания на большие расстояния без обмундирования.

Пловец подвигается вперед за счет гребков руками и быстро следующих одно за другим поочередных движений ног вниз и вверх. На полный цикл движений одной рукой (гребок в воде и движение над водой) ноги делают шесть ударов, производится один вдох и один выдох. Вдох

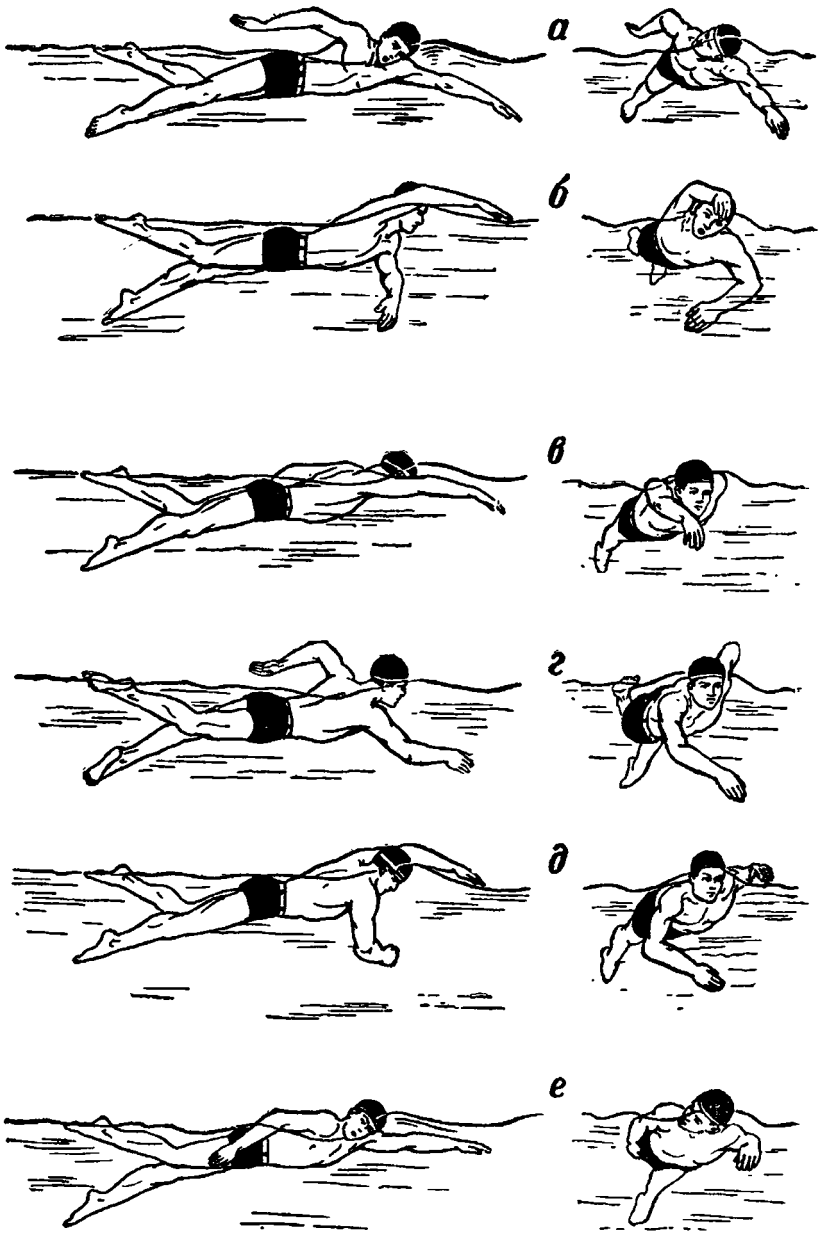


Рис. 277.

делается в конце гребка и в начале движения одной руки над водой, а выдох в воду — в остальное время движения (рис. 277).

ПЛАВАНИЕ ПРИ БОЛЬШОЙ ВОЛНЕ

305. При встречной волне лучше плыть кролем или на боку; при попутной — брассом; при волне, идущей слева от пловца, — на левом боку или брассом. Ориентироваться нужно в момент нахождения на гребне волны, а при отсутствии хороших ориентиров сохранять направление движения так, чтобы волна все время шла с одной стороны. При плавании среди обломков голову держать выше и чаще осматриваться по сторонам и назад.

306. При выходе на берег силу прибоя преодолевать следующим образом. Всплыв на гребень волны, приблизиться к берегу в вертикальном положении, выставив вперед руку и ногу. При распадении волны встать на дно и, повернувшись боком к потоку отраженной от берега воды, устоять на месте, помогая себе гребками рук, затем быстро продвинуться по дну к берегу. Настигающие последующие волны встречать боком с наклоном в сторону волн.

ПЛАВАНИЕ В ВОДЕ, ПОКРЫТОЙ ГОРЯЩИМ МАЗУТОМ

307. Участки воды с горящим на поверхности мазутом (бензином, нефтью) преодолеваются посредством последовательных ныряний в длину на 10—15 м. Чтобы сделать вдох, нужно у поверхности воды сделать выдох и, подняв над водой кисти

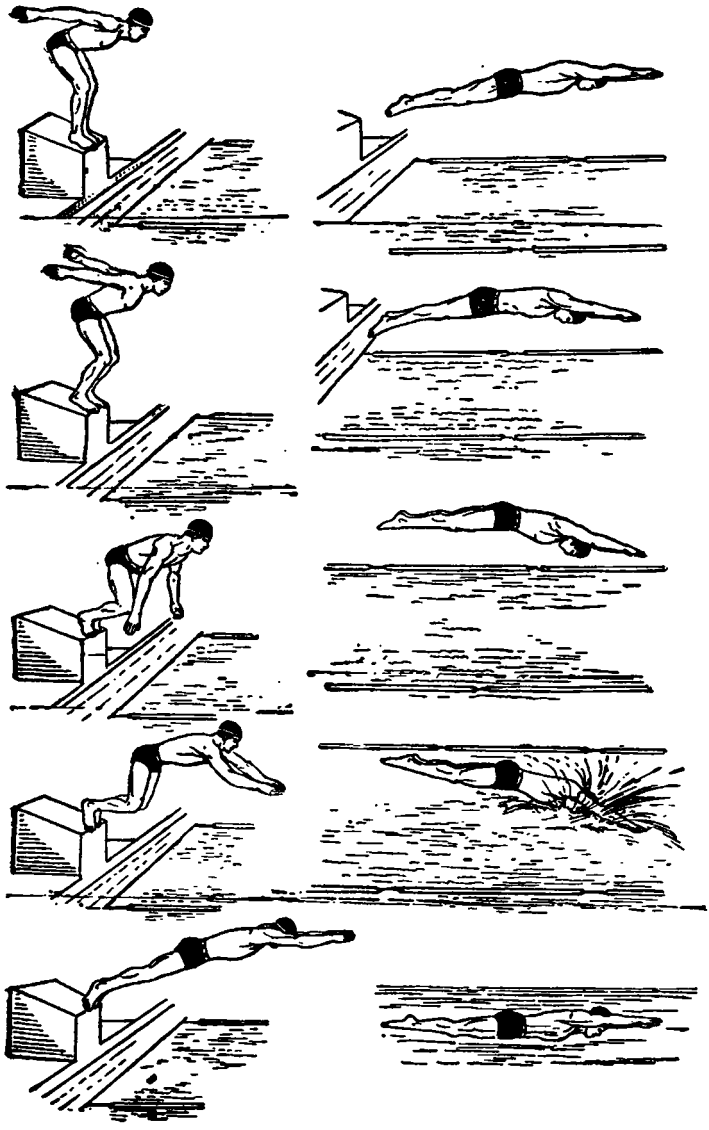


Рис. 278.

рук, несколькими взмахами разогнать горящий мазут, поднять на поверхность голову, сделать вдох и, опустившись под воду, плыть в нужном направлении.

СТАРТОВЫЙ ПРЫЖОК В ВОДУ

308. По свистку или по команде встать на задний край тумбы, затем по команде **«НА СТАРТ»** сделать полшага вперед и поставить ноги на передний край тумбы так, чтобы ступни были на расстоянии 10—15 см одна от другой. Пальцами ног захватить край тумбы, ноги согнуть в коленях, руки отвести назад, голову приподнять и принять неподвижное положение (рис. 278).

По команде **«МАРШ»** быстро подать корпус вперед и сделать толчок ногами с одновременным взмахом руками вперед вверх. В полете руки вытянуть вперед и соединить кисти ладонями вниз, голову держать между рук, корпус выпрямить, ноги вытянуть. После входа в воду при плавании брассом начинать движение руками, при плавании кролем — ногами, а при плавании на боку — верхней рукой.

ПОВОРОТЫ

309. Подплыть к поворотному щиту, коснуться его рукой, согнуть ноги, подтянув их коленями к груди, и сделать поворот на 180°. Ступнями ног опереться о щит, руки вытянуть и сомкнуть над головой, сделать сильный толчок ногами и скользить под поверхностью воды (рис. 279). С замедлением скольжения начать движение руками и ногами.

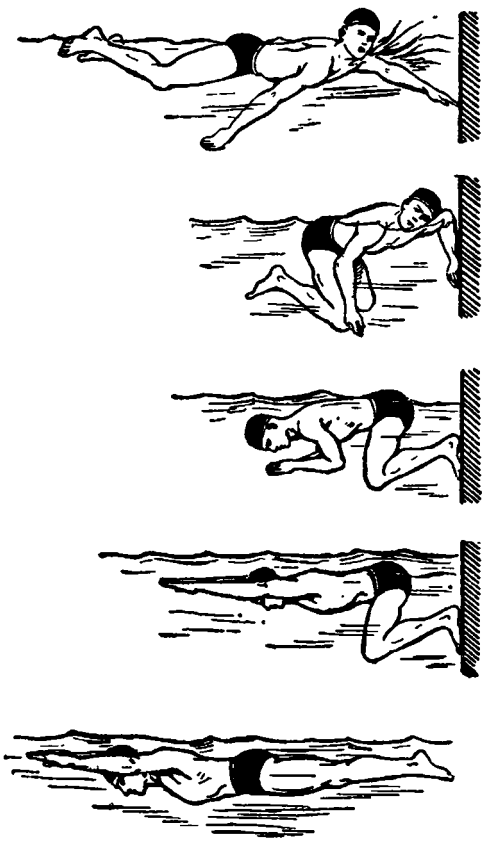


Рис. 279.

IV. ПЛАВАНИЕ В ОБМУНДИРОВАНИИ С ОРУЖИЕМ

310. Плавание в обмундировании с оружием проводится с подручными средствами и без них. К плаванию без подручных средств допускаются только хорошо умеющие плавать. При обучении слабо плавающих им выделяются наиболее надежные поддерживающие средства и прикрепляются хорошие пловцы для страховки.

311. При обучении плаванию в обмундировании с оружием необходимо занимающихся обучить в первую очередь правильной и быстрой подгонке обмундирования, снаряжения и оружия и использованию вещевого мешка для облегчения плавания. Подгонка должна производиться в такой последовательности: снять сапоги и развязать тесемки шаровар; расстегнуть пуговицы на воротнике и рукавах гимнастерки; уложить на дно вещевого мешка противогаз и личные вещи, а сверху положить траву (сено, камыш), затем горловину мешка крепко закрутить и завязать; уложить сапоги голенищами за поясной ремень каблуками друг к другу и туго затянуть ремень; взять вещевой мешок горловиной от себя за продольные лямки, продеть в них ноги, поднять мешок за лямки как можно выше на поясницу и закрепить его поперечной лямкой выше головок сапог; снять штык автомата и взять автомат за спину (при плавании на левом боку — стволом в правую сторону и наоборот); подтянуть ружейный ремень так, чтобы автомат не спадал с плеча и не мешал движениям при плавании (рис. 280).

Рис. 280.

312. Для плавания с плащ-палаткой из нее изготавливается узел-поплавок следующим образом: плащ-палатка расстилается на земле, на нее кладутся сапоги носками в разные стороны, на сапоги — вещевой мешок со скатанной шинелью, поясной ремень с малой лопатой, гранатной и патронной сумками и другими предметами сна-

ряжения, сверху кладется стальной шлем, сбоку от него противогаз и поверх них обмундирование.

Для увеличения грузоподъемности узла на дно плащ-палатки вокруг уложенных предметов кладется сено, солома или другой легкоплавающий материал. После этого края плащ-палатки собираются и завязываются веревкой или брючным ремнем. Сверху узла-поплавка ружейным ремнем и веревкой укрепляется оружие (рис. 281). Во

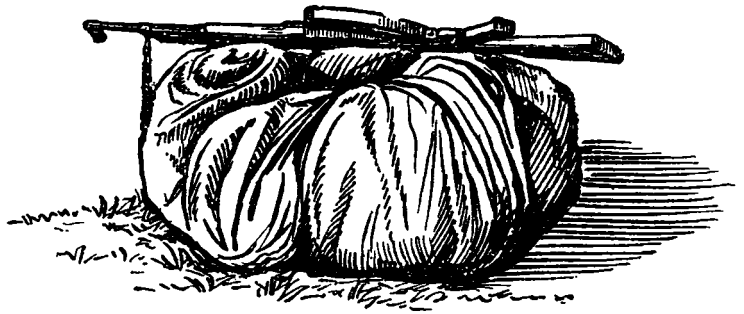


Рис. 281

время плавания узел-поплавок можно буксировать за веревку или, держась за него руками, продвигаться вперед с помощью гребков ногами (рис. 282).

313. При плавании с подручным предметом (бревном, доской) нужно держаться за него руками или лечь грудью на один конец предмета, вытянуть ноги и выполнять ими движения, как при плавании способом брасс, на боку или кроль. Если подручный предмет можно надежно держать одной рукой, то свободной рукой выполнять

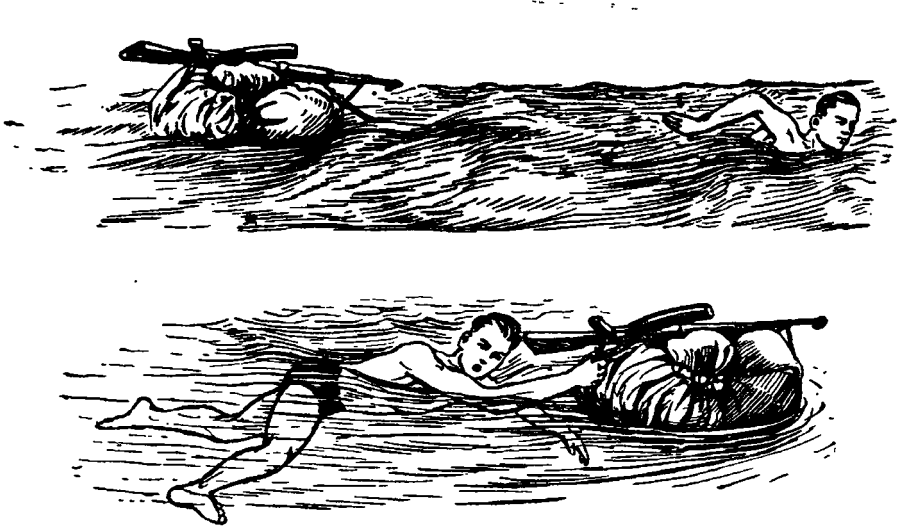


Рис. 282.

гребковые движения, помогающие движению вперед (рис. 283). Не умеющие и слабо плавающие могут преодолевать водную преграду с помощью отличного пловца, используя два подручных предмета (рис. 284).

314. При обучении преодолению водной преграды с помощью веревки (телефонного кабеля) к ней подвязываются через каждые 7—10 м поплавки (короткие бревна, поленья). После этого веревка с поплавками опускается на воду, один конец ее переправляется отличным пловцом на противоположный берег, веревка натягивается, и концы ее укрепляются за деревья или колья, вбитые в землю.

Во время преодоления водной преграды занимающиеся, находясь на дистанции 5—7 м один от другого (рис. 285), перехватывают веревку

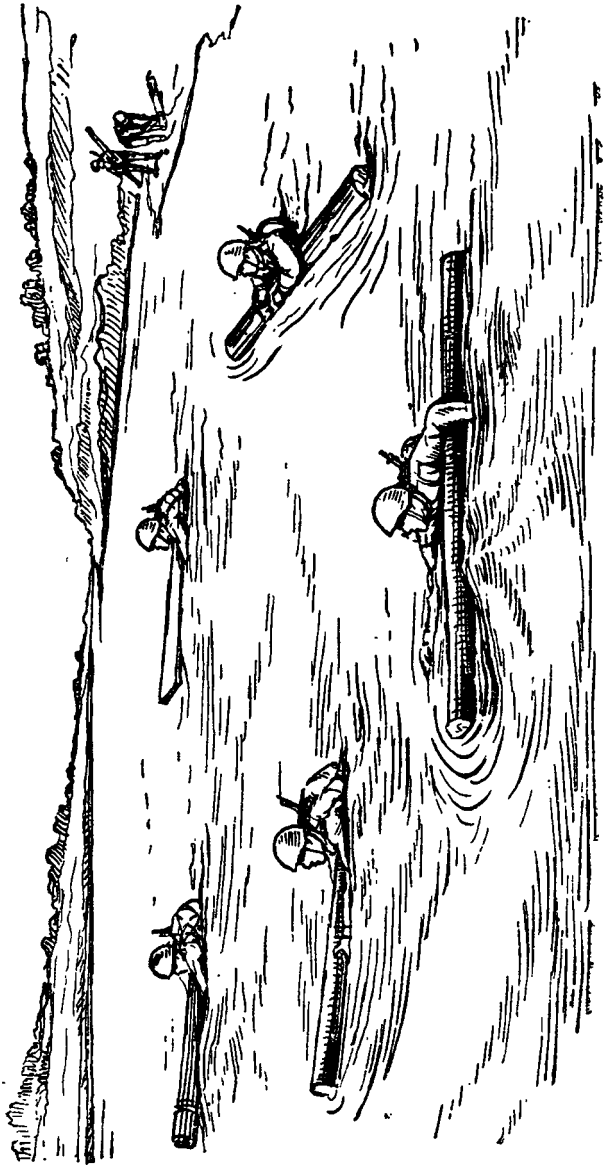


Рис. 283.

Рис. 284.

поочередно руками, производя небольшие движения ногами, как при плавании способом кроль или на боку.

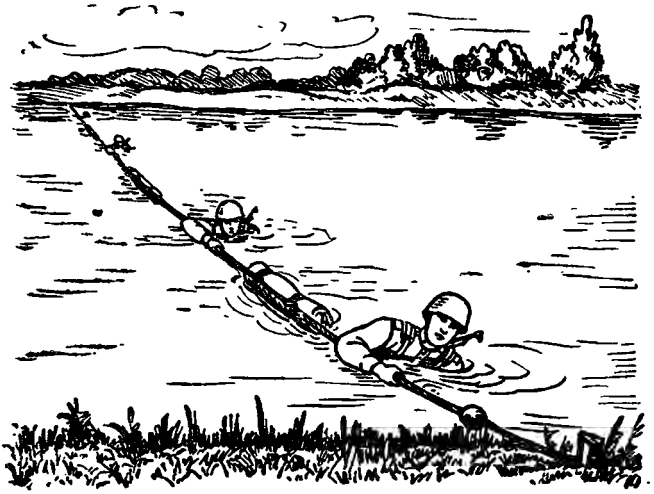


Рис. 285.

315. При плавании в обмундировании с оружием без подручных средств можно применять способы плавания брасс, на боку и кроль. Для экономии сил необходимо движения производить плавно и неторопливо, дышать ритмично и глубоко, а руки из воды не вынимать.

316. Обучение плаванию в обмундировании с автоматом проводится в такой последовательности:

— плавание на мелком месте на 15—25 м, держась руками за подручный предмет, с вещевым мешком на пояснице;

— плавание на глубоком месте на расстояние до 100 м, держась руками за подручный предмет, с вещевым мешком на пояснице;

— плавание на расстояние до 100 м с вещевым мешком на пояснице без подручных средств;

— плавание на расстояние до 75 м без подручных средств и без вещевого мешка;

— преодоление водной преграды шириной до 100 м с помощью натянутой веревки с поплавками.

РАЗДЕВАНИЕ В ВОДЕ

317. При обучении раздеванию в воде одежду снимать в такой последовательности:

— снять головной убор;

— лечь на спину и, поддерживая себя на поверхности движениями ног, расстегнуть шинель, сделать глубокий вдох, повернуться на грудь, немного погрузиться под воду, взяться руками за борт шинели и поочередно снять ее с каждого плеча; согнуться вперед, соединить руки за спиной и поочередно стащить рукава;

— снять шинель, подняться на поверхность, вновь лечь на спину, расстегнуть и снять брючный ремень;

— сделать вдох, поджать под себя ноги и, наклонив голову и корпус вперед, снять сапоги (ботинки) и развязать завязки кальсон;

— лечь на спину и, работая одними ногами, расстегнуть брюки и спустить их ниже колен;

продолжая движения ногами, скинуть брюки с ног; таким же порядком снять кальсоны;

— расстегнуть пуговицы гимнастерки (рубашки), принять вертикальное положение, подобрать гимнастерку спереди и, прижав ее подбородком к груди, подобрать сзади; закинуть руки назад, сделать вдох, погрузиться с головой под воду и, захватив гимнастерку обеими руками сзади, перебросить ее через голову вперед, всплыть на поверхность воды и снять гимнастерку с рук, таким же способом снять оставшееся белье.

При необходимости долгое время плавать в холодной воде следует снять только шинель (бушлат, куртку) и обувь.

V. ПРЫЖКИ В ВОДУ И НЫРЯНИЕ

ПРЫЖКИ В ВОДУ

318. Прыжки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой. Когда неизвестны глубина водоема и состояние дна, а также при наличии автомата прыжки делаются только вниз ногами. Вначале разучиваются прыжки в воду вниз ногами с вышки высотой в 3—5 м, потом прыжки вниз головой.

Прыжок вниз ногами. Встать на край вышки и принять строевую стойку. Сделать вдох и шагнуть вперед, не меняя положения тела и рук. В полете соединить ноги и войти в воду отвесно (рис. 286). Войдя в воду, развести руки в стороны и согнуть ноги в коленях, чтобы уменьшить скорость и глубину погружения; затем, сделав сильный гребок руками и ногами, всплыть на по-

верхность воды. При прыжках с автоматом приклад прижимать к туловищу.

Прыжок вниз головой. Вытянуть руки вверх и соединить их над головой ладонями вперед, голову слегка приподнять, сделать вдох, согнуть ноги в коленях и наклонить корпус вперед. Теряя равновесие, сделать толчок ногами. Во время полета в воздухе выпрямиться и войти в воду руками и головой под углом 45—70° (рис. 287). Погрузившись в воду, поднять голову и гребками рук и ног подняться на поверхность воды.

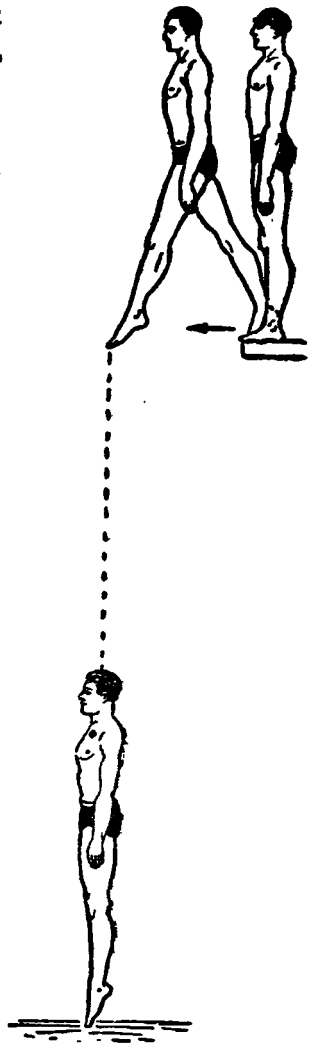


Рис. 286.

НЫРЯНИЕ

319. Ныряние применяется для доставания предметов со дна, скрытного продвижения под водой, выполнения специальных работ под водой и оказания помощи утопающему.

320. Обучение нырянию проводится в начале основной части занятий. На одном занятии выполняется не более 3—4 ныряний на расстояние или в глубину с перерывами между ними в 2—3 минуты. Перед нырянием выполняется глубокое дыхание в течение 15—20 сек., затем делается глубокий вдох, и пловец погружается в воду.

Для продвижения под водой ныряющий применяет движения того способа плавания, которым он владеет лучше всего. Наиболее удобными

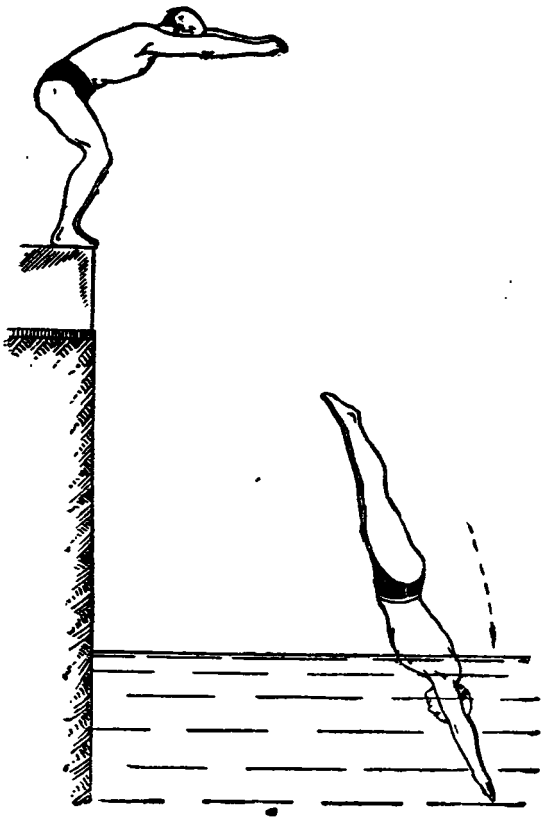
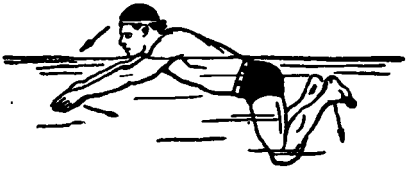
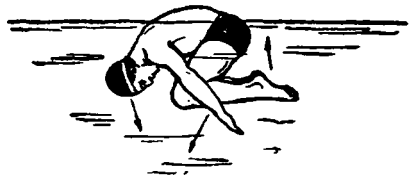


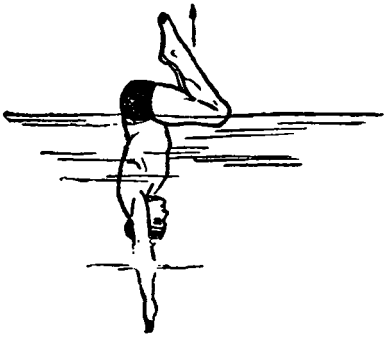
Рис. 287.

при нырянии способами плавания являются брасс и на боку.

На занятиях изучается ныряние на глубину до 3—4 м и в длину на расстояние до 25 м. Ныряние в глубину и в длину может выполняться с







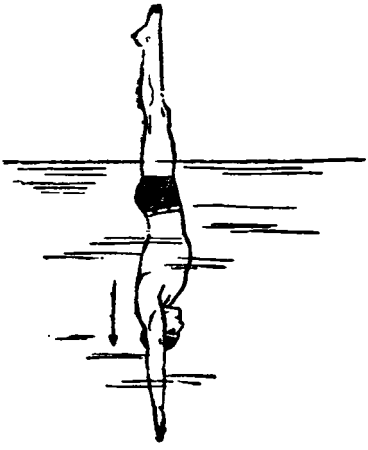
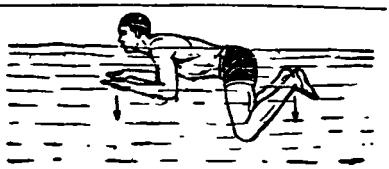
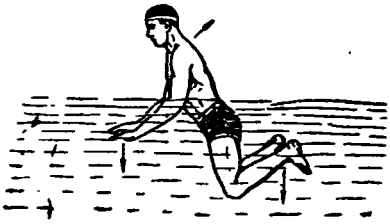
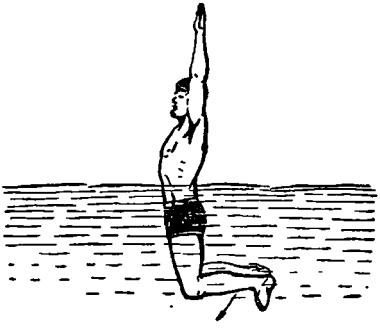


Рис. 288.







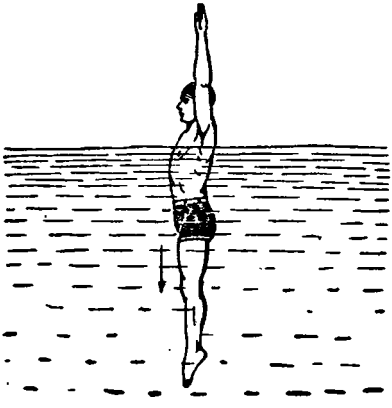


Рис. 289.

поверхности воды и с мостика вниз ногами и вниз головой.

Ныряние с поверхности воды. Для погружения на глубину вниз головой наклониться вперед, вытянуть руки и согнуть ноги. После этого, группируясь, быстро произвести гребок руками вниз и выпрямить ноги назад вверх (рис. 288). При нырянии на большую глубину после погружения в воду начать гребки руками и ногами. Для выхода на поверхность приподнять голову вверх и производить гребки руками и ногами. При нырянии в длину вначале погрузиться в воду на 60—80 см и плыть в нужном направлении.

Для погружения на дно вниз ногами сделать резкий нажим на воду руками сверху вниз и быстрым движением выбросить руки вверх над водой, одновременно производя гребок ногами (рис. 289). Выпрямиться, погрузиться в воду и плыть в нужном направлении.

Ныряние прыжком с мостика. Задержав дыхание на вдохе, прыгнуть в воду вниз головой или вниз ногами и погрузиться на дно по инерции. При нырянии на большую глубину помогать погружению тела движениями рук и ног.

Ныряние в глубину по шесту (веревке). Взяться руками за шест, погрузиться под воду и, перебирая руками по шесту, опуститься на дно, затем оттолкнуться ногами от дна и, подтягиваясь по шесту, всплыть на поверхность.

VI. ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТОВАРИЩУ В ВОДЕ

321. Для оказания помощи утопающему или уставшему товарищу дежурные пловцы должны быстро подойти на лодке к уставшему (утопаю-

щему), извлечь его из воды и доставить на берег. При невозможности подойти к уставшему на лодке ему бросается спасательный круг, шары, бросательный конец, жердь или доска; если же указанных предметов под руками нет, помощь оказывается вплавь. Транспортировка утопавшего товарища вплавь осуществляется одним из трех способов.

Первый способ. Положить утопающего на спину и, захватив его за подбородок или под мышки, плыть на спине, работая ногами любым способом. Рот утопавшего держать над водой (рис. 290).

Рис. 290.

Второй способ. Положить утопающего на спину, пропустив снизу руку ему под мышку, захватить за подбородок и плыть на боку, работая свободной рукой и ногами. Рот уставшего держать над водой (рис. 291).

Третий способ. Положить утопающего на спину, пропустив сверху руку ему под мышку, захватить предплечье его другой руки и плыть на боку, работая свободной рукой и ногами (рис. 292).

322. Если при подплывании к утопающему он пытается схватить спасающего, необходимо сде-

лать вдох, погрузиться с головой в воду, захватить утопающего за туловище и вращательным движением вверх повернуть спиной к себе. В том случае, если утопающий погрузился на дно, спа-

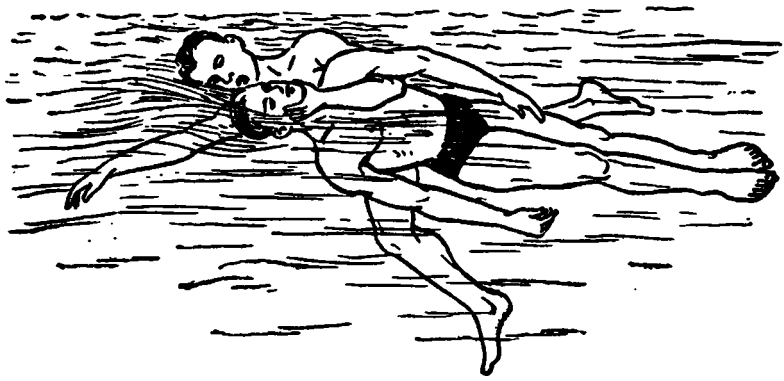


Рис. 291.

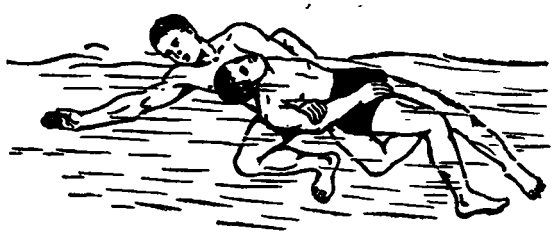


Рис. 292.

сающий ныряет, находит его, берет сзади под мышки, отталкивается ногами от дна и энергичными гребками ног поднимается вместе с ним на поверхность воды.

В тех случаях, когда утопающий захватил спасающего, необходимо сделать глубокий вдох и, задерживая дыхание, освободиться от захвата одним из следующих способов:

— **от захвата за обе руки сверху** — сжать кулаки, сделать руками рывок вверх, в стороны больших пальцев;

— **при захвате за обе руки снизу** — сделать рывок руками в направлении вниз и в стороны (рис. 293);

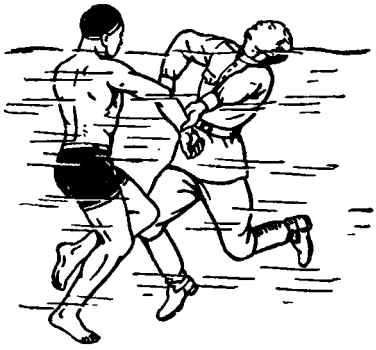


Рис. 293.

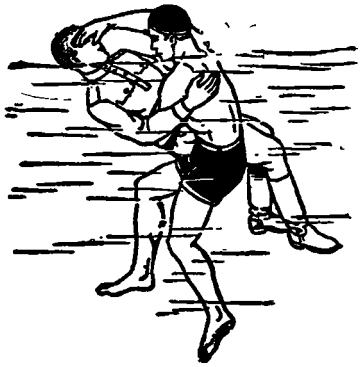


Рис. 294.

— **от захвата за туловище спереди** — положить ладонь на лицо утопающего и оттолкнуть его от себя (рис. 294);

— **от захвата за шею сзади** — правой рукой схватить кисть левой руки утопающего, а левой — локоть этой же руки и, слегка выкручивая руку утопающего вниз, освободить голову, после чего повернуть его спиной к себе (рис. 295).

323. После выноса пострадавшего на берег ему немедленно оказывается первая помощь. Если утопавший не потерял сознание, его надо насухо вытереть, одеть и предоставить ему отдых. Если пострадавший потерял сознание, немедленно вызвать врача. До прихода врача первая помощь оказывается в следующем порядке:

— освободить от одежды, мешающей свободному дыханию, очистить рот и нос от песка и ила пальцем, обернутым бинтом или носовым платком; если челюсти пострадавшего сильно сжаты, энергично растереть ладонями напряженные бугорки мышц за щеками, после этого раскрыть рот;

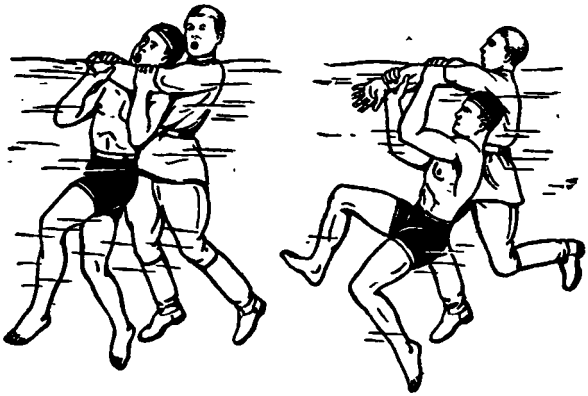


Рис. 295.

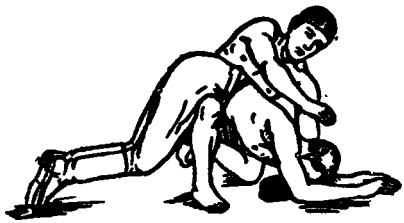
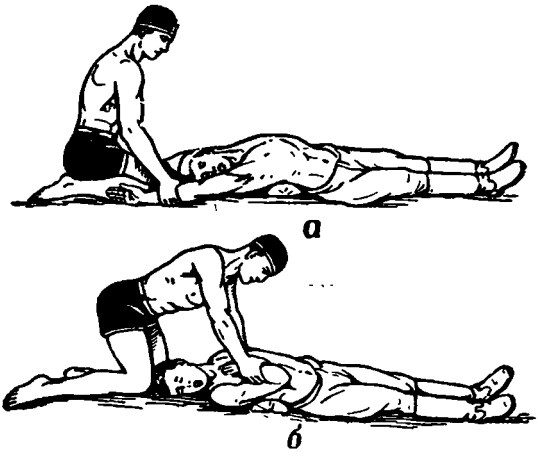


Рис. 296.

— для удаления попавшей внутрь воды положить утопавшего на свое колено лицом вниз и похлопать его два — три раза ладонью по спине (рис. 296).

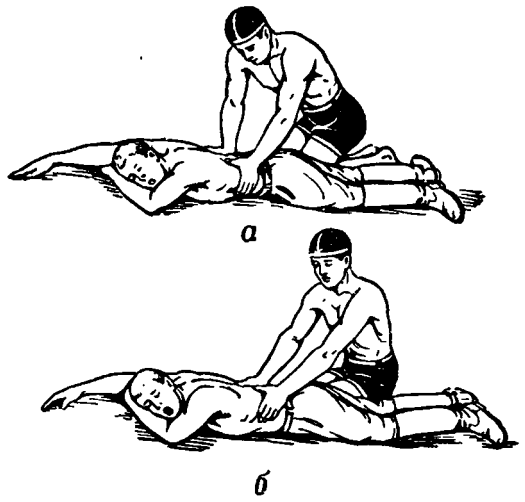
После удаления воды начать искусственное дыхание одним из следующих способов.



а

б

Рис. 297.



а

б

Рис. 298.

Первый способ. Положить пострадавшего на спину, под поясницу подложить свернутую валиком одежду, раскрыть рот, вытянуть язык и привязать его платком к подбородку. Встать на колени у головы пострадавшего, взять его за предплечья и отвести руки за голову, обеспечивая вдох (рис. 297, *а*), затем перенести согнутые в локтях руки на грудь и нажать ими на ребра, обеспечивая выдох (рис. 297, *б*). Движения повторять 14—16 раз в минуту.

Второй способ. Положить пострадавшего на живот, а голову, повернутую лицом в сторону, положить на его согнутую руку. Встать на колени, положить руки на нижние ребра пострадавшего и нажать на них — выдох (рис. 298, *а*); резко прекратить нажим — вдох (рис. 298, *б*). Движения повторять 14—16 раз в минуту.

Искусственное дыхание производится до тех пор, пока пострадавший не придет в сознание, и прекращается лишь по указанию врача.

Глава седьмая

ГРЕБЛЯ

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

324. Занятия по гребле проводятся с целью обучения личного состава Военно-Морского Флота хождению на шлюпках в различных условиях погоды и при различном состоянии моря.

325. На занятиях по гребле решаются следующие задачи:

— обучение технике гребли и управлению шлюпкой;

— выработка выносливости, силы и ловкости;

— воспитание смелости, решительности, глазомера, наблюдательности, привычки к морю и морской службе.

II. УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

326. Перед началом занятий по гребле весь личный состав корабля или его боевой части распределяется по командам с учетом степени подготовленности. Для руководства занятиями каждой команды назначаются старшина шлюпки и командир.

Допуск к самостоятельному управлению шлюпкой в качестве старшины производится на основании требований, изложенных в шлюпочной

сигнальной книге, и оформляется приказом по кораблю (части).

327. За безопасность плавания шлюпки при любых обстоятельствах отвечает старший из находящихся на ней офицеров корабельной службы. Если офицера нет, ответственность за проведение занятий несет старшина шлюпки.

328. Распределение гребцов по местам в каждой команде производится с учетом их физической подготовленности. Наиболее сильные и выносливые матросы назначаются загребными, менее сильные — на средние банки; из числа наиболее ловких и расторопных подбираются баковые.

Форма одежды для занятий по гребле объявляется руководителем занятий.

329. Первые занятия с не умеющими грести проводятся на шлюпке, закрепленной кормовым фалинем к бочке или пирсу.

Со слабо подготовленными командами выходы на шлюпках с целью безопасности проводятся в районе стоянки корабля.

При всех выходах шлюпок в море они должны иметь положенное по табелю снабжение.

330. Подготовительная часть занятия по гребле (5—10 минут) включает подготовку шлюпки к выходу и передвижение к месту занятий.

Основная часть занятий (30—40 минут) включает изучение команд, применяемых при гребле, и действий по ним, выработку навыков управления шлюпкой, изучение техники гребли, тренировку в скоростном и длительном передвижении на веслах при различном ветре и состоянии моря.

Заключительная часть занятий (5—10 минут) состоит из возвращения к кораблю, подведения итогов занятия и приведения в порядок шлюпки.

331. Обучение гребле проводится в такой последовательности:

— изучение команд, применяемых при гребле, и действий гребцов по ним (простейшие команды, подаваемые при отходе шлюпки от борта корабля и начале гребли, изучаются на первом занятии, более сложные — по мере усвоения техники гребли);

— гребля на закрепленной шлюпке каждой парой гребцов в отдельности, а затем всей командой одновременно;

— гребля на спокойной воде всей командой одновременно в медленном темпе;

— гребля в тренировочном, а затем и в гоночном темпе;

— гребля на волне;

— управление шлюпкой на спокойной воде, а затем на волне;

— управление шлюпкой при подходе к трапу (пристани) и отходе в тихую погоду, а затем и в свежую погоду;

— управление шлюпкой при подходе к берегу в тихую погоду, а затем и в свежую погоду;

— применение полученных навыков в гребле и управлении шлюпкой в сложных морских условиях.

332. Изучение техники гребли начинается с обучения занимающихся правильной подгонке весел и упорок, правильному держанию весла, выполнению отдельных элементов гребка и их согласованию.

Для этого применяются подготовительные упражнения.

Упражнение 1. Разворачивание лопасти весла путем накручивания и раскручивания валька кистями рук (на неподвижной шлюпке).

Упражнение 2. Пронос весла в воздухе и проводка его в воде при выполнении гребка одними руками в медленном темпе (на закрепленной шлюпке).

Упражнение 3. Пронос весла в воздухе и проводка его в воде при выполнении гребка в медленном темпе за счет работы рук, ног и корпуса (на закрепленной шлюпке).

Упражнение 4. Пронос весла в воздухе и проводка его в воде при выполнении гребка одними руками в медленном темпе (на незакрепленной шлюпке).

Упражнение 5. Пронос весла в воздухе и проводка его в воде в медленном темпе за счет работы рук, ног и корпуса (на незакрепленной шлюпке).

333. На первых занятиях обучение технике гребли производится по разделениям (под счет) в виде выполнения отдельных гребков. Гребцы, выполнив один гребок, остаются в исходном положении для следующего гребка.

334. При проведении занятий замечания и указания по устранению недостатков у отдельных гребцов даются руководителем во время хода шлюпки. Остановка движения производится только с целью исправления общих для всей команды ошибок и при повторном показе руководителем приема.

Для приобретения навыков управления шлюпкой занимающиеся поочередно назначаются на должность старшины или командира шлюпки.

Для лучшего закрепления приобретаемых навыков на занятиях проводятся состязания в скоростном преодолении небольших отрезков дистанции и в четком выполнении отдельных маневров.

335. Тренировка проводится на всех занятиях и осуществляется с постепенным увеличением дистанции и повышением скорости гребли.

III. ТЕХНИКА ГРЕБЛИ

336. Каждый гребок веслами разделяется на четыре фазы:

— занос лопасти весла по воздуху к носу шлюпки в исходное положение для гребка;

— захват воды путем вгребания лопасти весла в воду — начало проводки;

— проводка весла в воде;

— конец проводки.

Все четыре фазы гребка следуют одна за другой непрерывно, без пауз или остановок, составляя полный замкнутый цикл.

Исходное положение. Сесть прямо, ноги на упорке, руки согнуты в локтях; кисти рук развести на весле на ширину ладони и держать весло хватом сверху; большие пальцы обеих рук расположить снизу.

Весла держать перпендикулярно к продольной оси шлюпки, а их лопасти — параллельно воде (рис. 299, *а*).

Занос лопасти весла. При заносе весла туловище наклонять вперед, колени согнуть и немного

развести в стороны, руки выпрямить. Лопасть весла при заносе держать над водой в горизонтальном положении (рис. 299, *б*).

Вращение рукоятки весла для поворота лопасти в вертикальное положение (перед началом гребка) производить внутренней рукой перекатыванием рукоятки весла в пальцах.

Вращающий момент создавать в основном резким толчком основания указательного и среднего пальцев при сохранении горизонтального положения кисти. В конце заноса лопасть весла поворачивать до вертикального положения и несколько далее.

Начало проводки. С самого начала гребка лопасть весла должна сильно и резко захватить воду. Для этого голову и плечи гребец должен подать вверх и назад и, подняв руки быстрым дугообразным движением вверх назад (на себя), вгребать лопасть весла на $^3/_4$ ее длины в воду. При вгребании лопасть весла должна иметь начальную скорость, превышающую скорость хода шлюпки. Начиная проводку весла в воде, ноги сильно упереть в упорку, туловище резко выпрямить, тянуть весла вытянутыми руками (рис. 299, *в*).

Проводка весла в воде. Проводка является главной рабочей фазой гребка и должна выполняться от начала и до конца с максимальным усилием.

Лопасть весла сразу после погружения в воду надо перевести в вертикальное положение, сохраняя его до конца проводки. Рукоятку весла следует вести при проводке безостановочно на

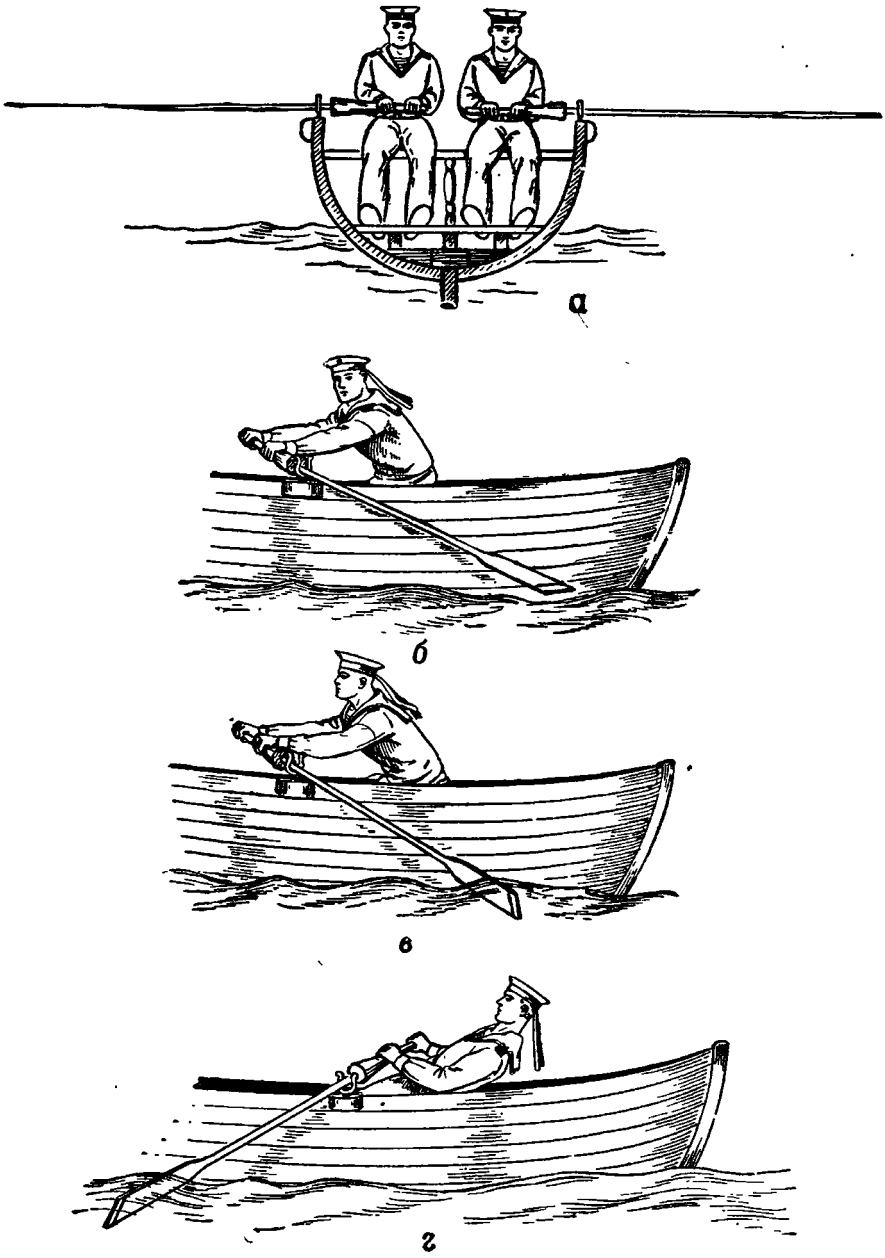


Рис. 299.

таком уровне, чтобы все время сохранять равномерное погружение лопасти в воду.

В начале проводки руки лишь передают на весло усилие, развиваемое движением туловища. Основную работу при этом выполняют мышцы спины, а мышцы рук включаются в работу лишь тогда, когда туловище приближается к вертикальному положению. Как только туловище, пройдя вертикальное положение, начнет отклоняться назад, надо, сгибая руки, с силой подтянуть рукоять весла к туловищу (рис. 299, *г*). Голову держать прямо, ноги с силой упереть в упорку и выпрямить.

Во время гребка при притягивании рукоятки к себе руками захватить рукоятку весла так, чтобы с ней плотно соприкасались только пальцы рук. Захват рукоятки весла ладонью, а не фалангами пальцев как для внешней, так и для внутренней руки совершенно недопустим.

Конец проводки. В конце проводки прекратить движение туловища назад. При этом плечи подать немного вперед, а руками с силой дотянуть рукоять весла до туловища. Как только руки подойдут к туловищу, сделать ими дугообразное движение назад вниз и вперед и вынести лопасть весла из воды.

В момент выноса лопасти из воды гребец должен разжать кисти рук и опустить вниз лучезапястный сустав, благодаря чему происходит раскручивание весла, лопасть возвращается в горизонтальное положение и затем снова заносится для гребка.

При каждом гребке должны делаться глубокий вдох и полный выдох.

Глава восьмая

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

337. Занятия по легкой атлетике проводятся с целью разностороннего физического развития военнослужащих и выработки у них навыков в беге, прыжках и метаниях.

338. На занятиях по легкой атлетике решаются следующие задачи:

— обучение эффективной и экономной технике военно-прикладных видов бега, прыжков и метаний;

— развитие выносливости, скорости и ловкости.

II. УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

339. Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионе или на площадке. Кроссы проводятся на местности.

340. Учебные занятия по легкой атлетике проводятся по следующему плану.

В **подготовительную часть** (7—10 минут) включаются ускоренная ходьба, медленный бег и вольные упражнения.

В **основную часть** (35—40 минут) включаются обучение технике бега на различные дистанции,

обучение прыжкам и метаниям, тренировка в их выполнении.

В **заключительную часть** (3—5 минут) включается медленный бег и ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

341. Подготовительная и заключительная части занятий, обучение и тренировка в беге на средние и длинные дистанции проводятся в составе взвода (роты).

Обучение бегу на короткие дистанции, прыжкам, метаниям и тренировка в их выполнении проводятся по отделениям. При этом отделения через равные промежутки времени сменяют места занятий.

342. Обучение легкоатлетическим упражнениям преимущественно производится в целом. Первоначально условия выполнения упражнений облегчаются: бег проводится с небольшой скоростью и на уменьшенную дистанцию, прыжки выполняются на небольшую высоту и дальность, метания производятся с места, не в полную силу и с применением облегченных снарядов. Если упражнение сложное, то оно вначале может разучиваться по частям или с применением подготовительных упражнений.

343. Физическая нагрузка на занятиях должна возрастать постепенно. Большие напряжения допускаются только при достаточной тренированности занимающихся после твердого усвоения ими правильной техники выполнения упражнений.

344. Обучение технике бега проводится на ровном месте или на специальной беговой дорожке. При обучении бегу на скорость после показа и

объяснения упражнения командир проводит забеги группами по 3—5 человек с дистанциями между группами 10—15 м и интервалами между бегущими 1—2 м При обучении бегу на средние и длинные дистанции занимающиеся бегут один за другим на дистанции 5—10 м.

345. В процессе тренировки в беге на различные дистанции для совершенствования в технике бега и развития общей выносливости применяется продолжительный медленный бег в равномерном темпе. Кроме того, для развития скоростной выносливости в тренировку включаются: **переменный бег** — чередование на дистанции медленного бега с быстрым и **повторный бег** — пробегание несколько раз укороченной дистанции с повышенной скоростью и с небольшим отдыхом после каждой пробежки.

346. При обучении и тренировке в прыжках приземление производится в специальные ямы, засыпанные песком или смесью песка и опилок. Перед занятиями песок взрыхляется.

При обучении прыжкам в высоту после определения толчковой ноги командир пропускает по одному всех военнослужащих, отталкивающихся левой, а затем правой ногой.

При обучении прыжкам в длину командир разрешает прыгать очередному не раньше, чем совершивший прыжок выйдет из ямы.

При тренировке в прыжках в высоту и длину после усвоения правильной техники прыжка основное внимание обращается на совершенствование в отталкивании при хорошем сочетании разбега с толчком.

347. Обучение метаниям производится на ровной площадке или на специально подготовленных местах (секторах).

При обучении технике толкания ядра занимающиеся располагаются в одну шеренгу лицом в направлении толкания с интервалами не менее 5 м.

При тренировке основное внимание следует обращать на быстроту выполнения скачка с правильным приходом в исходное положение для толкания и на последующий толчок ядра с полным использованием инерции движения и веса тела.

При метании гранаты во время показа обучаемые выстраиваются в одну шеренгу справа и слева от линии разбега не ближе 10 м.

При метании гранат на дальность занимающиеся выстраиваются в одну шеренгу лицом в направлении метания на интервалах 3—5 м. Метание гранат производится только в одну сторону. Запрещается разбивка занимающихся на группы для метания гранат навстречу, в противоположных направлениях. Метание и сбор гранат производятся только по командам.

При тренировке основное внимание следует обращать на правильное выполнение скрестного шага и метание гранаты с ходу без всякой остановки.

III. ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

БЕГ

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

348. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м) начинается с низкого старта. Для луч-

шего упора ног отрываются стартовые ямки глубиной 8—10 см (рис. 300) или устанавливаются стартовые колодки. Впереди ставится сильнейшая нога.

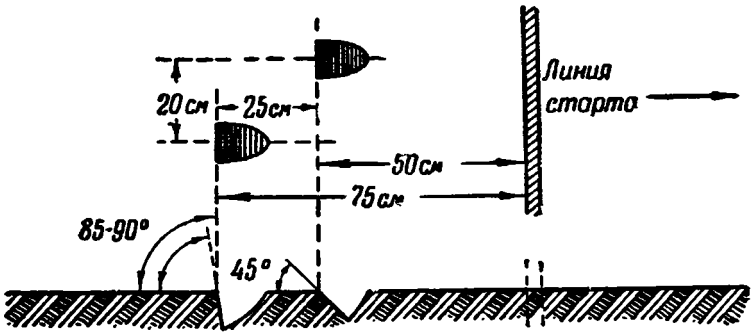


Рис. 300.

По команде **«НА СТАРТ»** подойти к ямкам и стать впереди них. Присев и опираясь руками о землю, движением спереди назад упереть ногу в переднюю ямку, затем другую ногу в заднюю ямку. Поставить прямые руки, расставленные на ширину плеч, вплотную к линии старта, сзади стоящая нога опирается о землю коленом, положение тела бегуна ненапряженное (рис. 301, *а*).

По команде **«ВНИМАНИЕ»** плавно разогнуть ноги, оторвав колено от земли, подать туловище вперед, перенося тяжесть тела на руки и на стоящую впереди ногу. Таз поднять до уровня плеч или несколько выше. Смотреть на 1—2 м вперед (рис. 301, *б*).

По команде **«МАРШ»** быстрым взмахом рук — одной вперед, другой назад — и толчком обеих ног, как бы падая вперед, начать бег. Величина

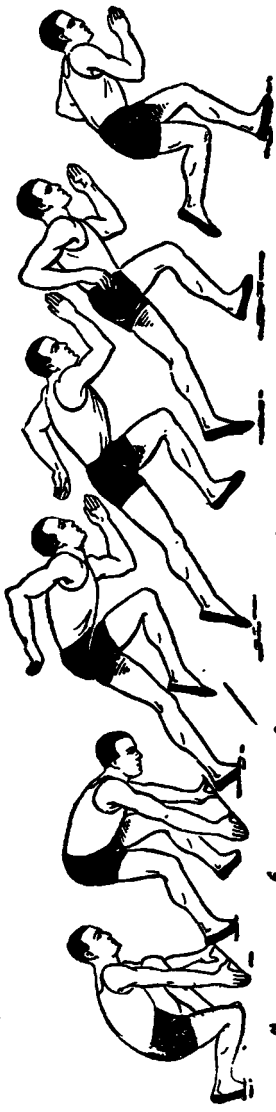


Рис. 301.

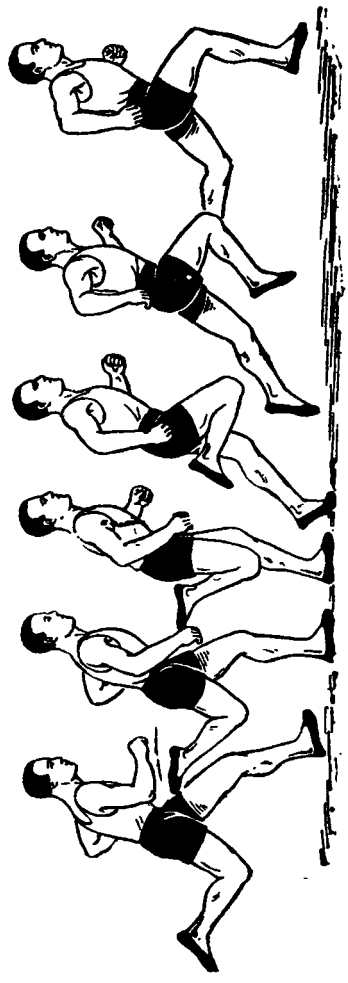


Рис. 302.

первого шага должна быть примерно 50—60 см (рис. 301, *в*).

Первые 12—15 м бежать на носках с большим наклоном туловища вперед, быстро двигая руками, согнутыми в локтях (рис. 301, *г*). Постепенно уменьшая наклон туловища и увеличивая длину шага, перейти на маховой шаг. При беге маховым шагом корпус держать с небольшим наклоном вперед; ногу после отталкивания выносить вперед согнутой в колене и ставить ее несколько впереди центра тяжести тела на переднюю часть стопы. Руками, согнутыми в локтях, энергично работать вперед — несколько внутрь, назад — несколько наружу (рис. 302).

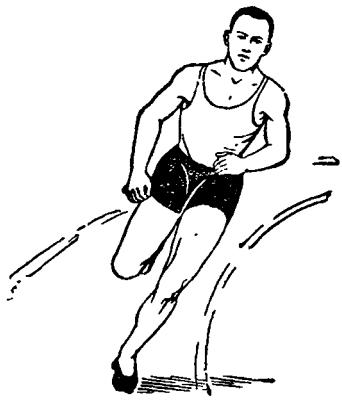


Рис. 303.

Чтобы сохранить до конца дистанции скорость бега, необходимо выдержать постоянными длину и частоту шагов и закончить бег броском на финишную ленточку, касаясь ее грудью или плечом. Бросок делать на последнем шаге за счет резкого наклона туловища вперед без прыжка. Дышать при беге, делая короткие выдохи и вдохи.

Техника бега на 200—400 м не отличается от техники бега на 100 м, за исключением бега на поворотах. При беге на повороте всем телом наклониться влево (рис. 303) и бежать как можно ближе к внутренней линии своей дорожки.

Последовательность обучения: равномерный

бег со средней скоростью; бег с ускорением на 50—80 м; изучение низкого старта (выполнение стартовых команд и начала бега); бег с ускорением на 30 м, заканчивающийся броском на ленточку; совершенствование в беге на короткие дистанции, включая бег по повороту.

БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

349. Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м) и на длинные дистанции (3000 м) начинается с высокого старта (рис. 304).

Рис. 304.

Начав бег, через 10—15 м перейти на маховой шаг. Туловище немного наклонить вперед и слегка прогнуться в пояснице. Толчок ногой, находящейся сзади, производить энергично, полностью распрямляя ее. Ногу вперед выносить согнутой в колене и ставить на переднюю часть стопы с последующим касанием земли пяткой. Шаг делать естественный и удобный. Согнутыми в локтях руками производить движения вперед и назад, не напрягая мышцы плечевого пояса. Дышать ритмично в темпе бега через нос и рот, обращая внимание на полный выдох.

Последовательность обучения: бег маховым шагом со средней скоростью на дистанцию 60—80 м; то же самое с повышенной скоростью; совершенствование в беге на различные дистанции способами, указанными в ст. 345.

ПРЫЖКИ

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГУ «СКОРЧИВШИСЬ»

350. Прыжок в длину с разбегу состоит из разбега, толчка, полета и приземления.

Разбег (30—40 м) выполнять с постепенным ускорением, доводя скорость до максимальной.

Стопу толчковой ноги ставить на место отталкивания на весь след с последующим перекатом на носок. В момент толчка одновременно с выпрямлением толчковой ноги сделать быстрый взмах вперед вверх согнутой маховой ногой и руками, добиваясь высокого взлета.

После толчка занять в воздухе положение «шага»: согнутая в колене маховая нога находится впереди, полусогнутая толчковая — сзади; присоединяя толчковую ногу к маховой, подтянуть обе ноги коленями к груди, руки опустить вниз назад. Разгибая ноги в коленях, выбросить их вперед и приземлиться (рис. 305).

Последовательность обучения: прыжки в положении «шага» с небольшого разбега; прыжки в положении «шага» с подтягиванием толчковой ноги и выбрасыванием обеих ног вперед для приземления (разбег 9—13 шагов начинать с маховой ноги); прыжки с полного разбега.

ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГУ «ПЕРЕШАГИВАНИЕМ»

351. Прыжок в высоту с разбегу состоит из разбега, толчка, перехода через планку и приземления.

Разбег длиной 12—17 м производить под углом 35—65° по отношению к планке, а толчок —

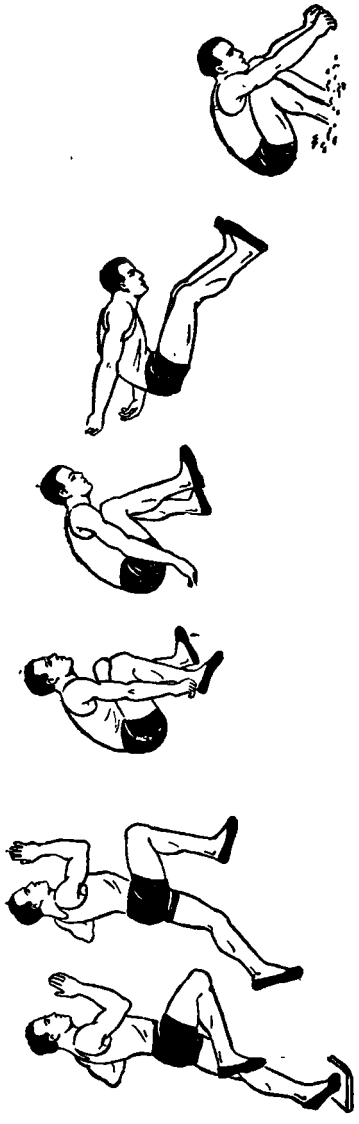


Рис. 305.

на расстоянии двух — трех ступней от линии планки. При толчке левой ногой разбег производить с правой стороны и наоборот.

Разбег производится с постепенным ускорением. Последние 3 шага сделать более энергично. На последнем шаге для выполнения толчка почти прямую толчковую ногу выставить вперед на пятку с очень быстрым перекатом на всю ступню, а руки опустить вниз. В следующий момент вместе с подниманием плеч и рук быстро и высоко взмахнуть маховой ногой вперед вверх. Мах может быть сделан прямой или согнутой ногой. Одновременно, быстро выпрямляя толчковую ногу, совершить взлет.

В момент окончания толчка высоко поднять маховую ногу и, взлетая, оставить толчковую ногу свободно опущенной вниз. Когда маховая нога начнет опускаться вниз за планку, поднять толчковую ногу и тоже перенести ее через планку. Туловище над планкой наклонить вперед, а руки опустить вниз. Приземлиться на маховую ногу (рис. 306).

Последовательность обучения: определение толчковой ноги с прямого разбега; перешагивание через планку без разбега; прыжок с трех шагов с бокового разбега с приземлением на маховую ногу; прыжки с сочетанием резкого отталкивания с подниманием маховой ноги и активной работой рук; совершенствование в смене ног (в момент перешагивания) над планкой; совершенствование в технике перехода через планку с опусканием рук вниз и наклоном туловища вперед; совершенствование в технике прыжка с полного разбега в целом.

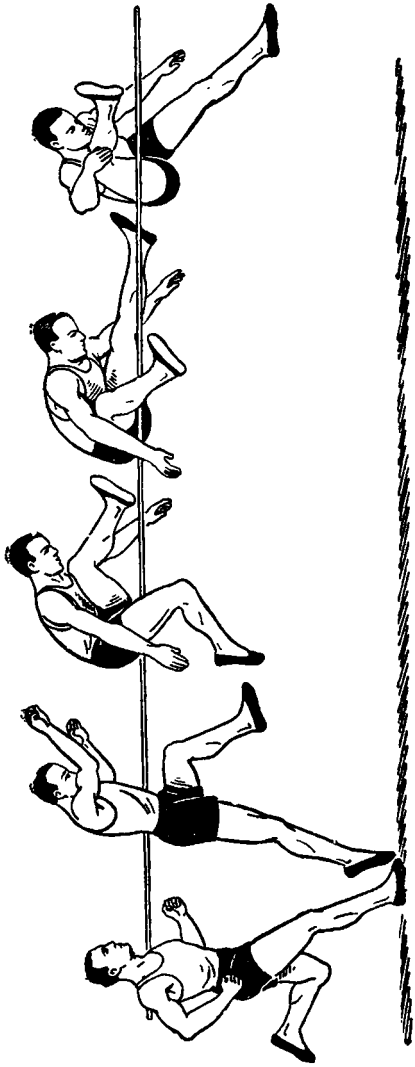


Рис. 306.

МЕТАНИЯ

МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ

352. Метание гранаты производится с разбегу длиной 15—25 м от планки по коридору шириной 10 м.

Гранату держать за конец рукоятки четырьмя пальцами, срез рукоятки упирается в согнутый мизинец (рис. 307).

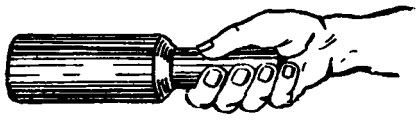


Рис. 307.

Разбег производить с постепенным ускорением. В начале разбега гранату держать в согнутой руке впереди правого плеча, на последних 4—5 шагах отвести руку с гранатой вниз назад и, делая скрестный шаг, принять исходное положение для броска: туловище повернуто левым боком в направлении метания и наклонено вправо; рука с гранатой отведена назад, правая нога согнута, а прямая левая поставлена носком вперед влево в направлении метания. С постановкой левой ноги на землю быстро разогнуть правую ногу, поворачиваясь грудью в направлении метания и одновременно пронося согнутую в локте руку над плечом, резким движением бросить гранату под углом 40—45° (рис. 308). После броска можно произвести смену положения ног.

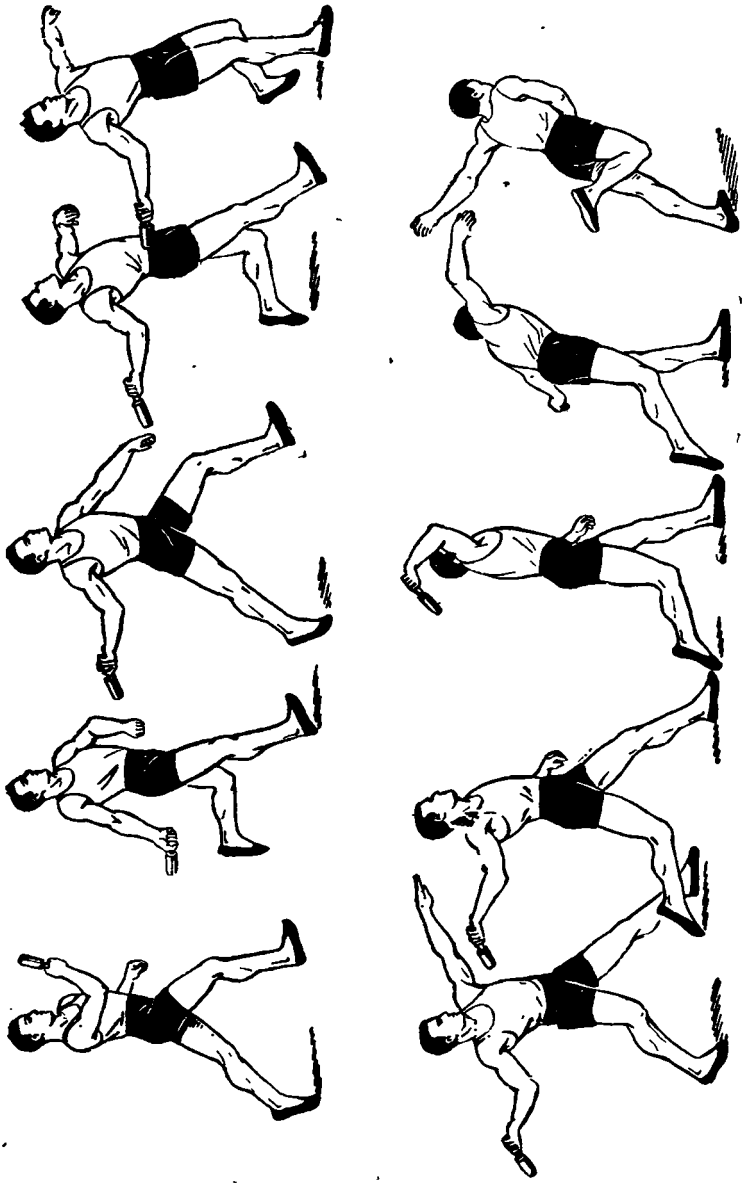
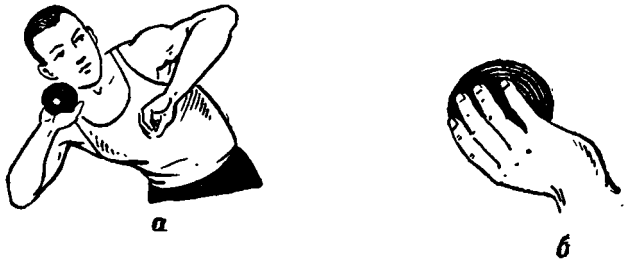


Рис. 308.

ТОЛКАНИЕ ЯДРА

353. Толкание ядра на занятиях производится из круга или от черты. Стать внутри круга, у заднего его края, левым боком в направлении толкания, ноги слегка расставить. Взять ядро в правую руку и держать его у шеи над ключицей (рис. 309, *а*). Ядро должно лежать на основаниях слегка разведенных пальцев (рис. 309, *б*).



а *б*

Рис. 309.

Согнуть правую ногу и одновременно наклонить туловище и плечи вправо. Левую ногу поставить на носок, а левую руку свободно поднять вперед. Тяжесть тела — на правой ноге.

Из этого положения левой ногой, согнутой в колене, сделать небольшой взмах влево вверх, опустить левую ногу к правой и за нее, затем снова сделать резкий взмах левой ногой влево вперед и, быстро разгибая правую ногу, сделать скачок в направлении толкания. После скачка правую ногу, слегка согнутую в колене, поставить около центра круга, положение туловища, плеч и рук сохранить такое же, как и до скачка; левая нога касается земли немного позже правой, в 15—25 см от сегмента и несколько влево от линии скачка.

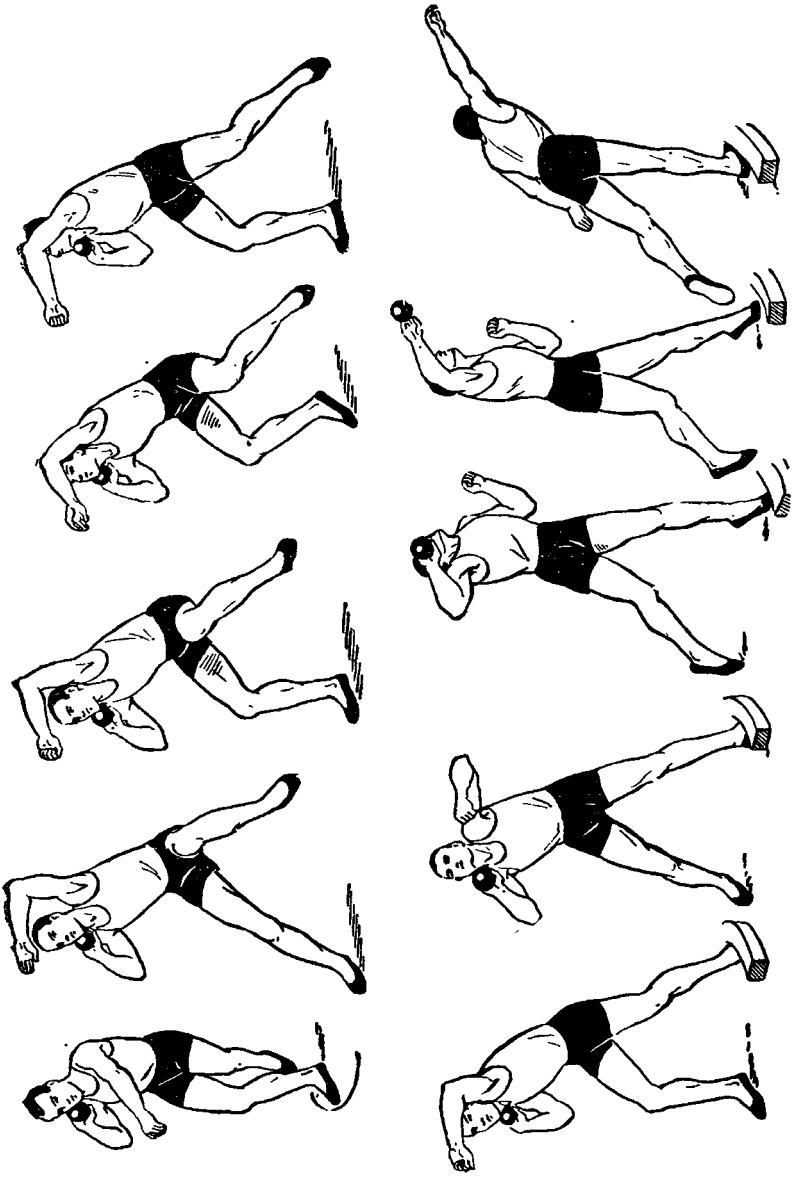


Рис. 310.

Как только левая нога коснется земли, быстро выпрямить правую ногу и туловище; перенося тяжесть тела вперед на выпрямляющуюся левую ногу, повернуться налево и толкнуть ядро под углом около 40°. Завершающее усилие производится слитно, в последовательности: плечо — рука — кисть (рис. 310). Для сохранения равновесия правую ногу быстро подтянуть к левой и затем поставить ее на грунт ближе к сегменту, а левую ногу отставить назад.

Последовательность обучения: ознакомление со способом держания ядра; толчки ядра вперед вверх; толкание ядра с места; разучивание скачка без ядра и с ядром; толкание ядра со скачком.

Глава девятая

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

354. Занятия по спортивным играм проводятся с целью повышения физической подготовленности военнослужащих, развития у них необходимых физических и волевых качеств.

355. На учебных занятиях по спортивным играм решаются следующие задачи:

— развитие выносливости, скорости, ловкости, внимания, быстроты реакции; воспитание настойчивости и коллективизма;

— изучение техники и тактики игры и совершенствование в выполнении приемов;

— ознакомление с основными правилами спортивных игр.

II. УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

356. Занятия спортивными играми проводятся по ручному мячу, баскетболу и водному поло, кроме того, для офицеров, генералов и адмиралов — по волейболу.

357. Занятия спортивными играми проводятся на открытых площадках или в спортивных залах.

В **подготовительную часть** (7—8 минут) включаются ходьба и бег различными способами, вольные упражнения, специальные упражнения

для увеличения подвижности и укрепления суставов, упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

В **основной части** (38—40 минут) проводятся разучивание приемов техники и тактики игры, тренировка в их выполнении, ознакомление с правилами игры, двухсторонние учебно-тренировочные игры.

В **заключительную часть** (3—4 минуты) включается медленный бег, ходьба, упражнения в глубоком дыхании.

358. Для изучения технических приемов применяются следующие способы построения подразделения: в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии от 6 до 12 шагов с интервалом от 2 до 6 шагов); в полукруг или в круг лицом к проводящему занятие; в колонну по одному или по два (для передачи мяча в движении — встречные колонны).

359. Технические приемы разучиваются вначале на месте, а затем в движении шагом и бегом с постепенно увеличивающейся скоростью. Обучение передачам и ловле мяча проводится одновременно в сочетании с передвижениями игроков в различных направлениях, остановками, прыжками, поворотами и обманными действиями. С первых занятий следует требовать правильного выполнения технических приемов. По мере усвоения приемов расстояние между занимающимися увеличивается, повышается сила бросков мяча.

360. Тактическая подготовка включает обучение индивидуальным тактическим действиям и разучивание тактических комбинаций и приемов, наиболее часто применяемых в игре. Обучение

тактике игры проводится на занятиях в виде отдельных упражнений и в процессе двухсторонних игр.

Наиболее эффективно приемы тактики игры разучиваются при проведении двухсторонних игр, поэтому такие игры следует включать в каждое занятие с постепенным увеличением отводимого на них времени.

361. Двухсторонние учебно-тренировочные игры вначале проводятся по упрощенным правилам, а по мере овладения техническими приемами — по существующим официальным правилам игры, принятым в СССР.

Упрощение правил игры заключается в уменьшении или увеличении числа игроков в командах, уменьшении размеров площадок, ворот, в предъявлении меньших требований к правилам владения мячом и т. п.

Применение упрощенных правил должно обеспечивать:

— постепенное подведение занимающихся к освоению основных правил игры, высокую физическую нагрузку и плотность занятия;

— необходимые условия для эффективного участия в игре одновременно большого числа занимающихся (личный состав роты, батареи);

— возможность успешного проведения двухсторонних игр на оборудованных площадках, имеющих различные размеры.

362. С целью организации активного отдыха военнослужащих в перерывах между полетами, после полетов или выходов в море и т. п. проводятся игры в волейбол, городки и настольный теннис.

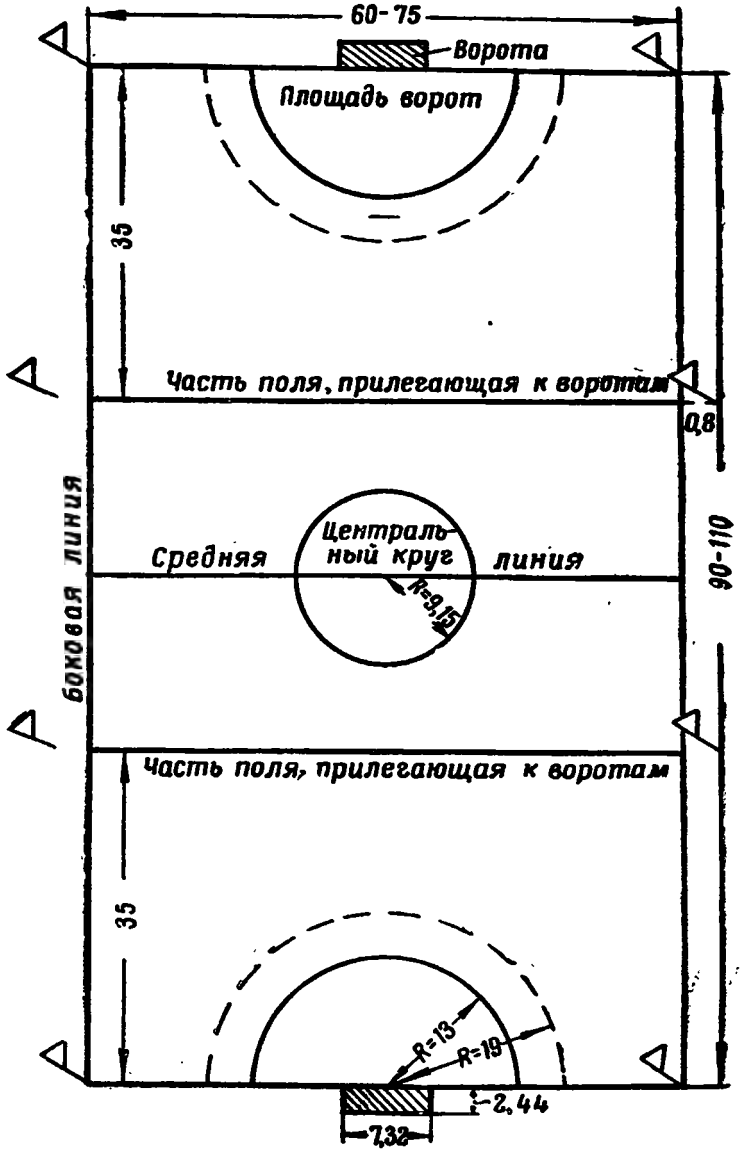

60-75
Ворота
Площадь ворот
35
Часть поля, прилегающая к воротам
0,8
Боковая линия
Средняя линия
Центральный круг
R=9,15
90-110
Часть поля, прилегающая к воротам
35
R=13
R=19
2,44
7,32

Рис. 311.

III. ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

РУЧНОЙ МЯЧ 11:11

363. Игра проводится на открытой площадке длиной 90—110 м, шириной 60—75 м (рис. 311). В игре принимают участие две команды по 11 человек в каждой.

364. Техника игры в ручной мяч включает передвижения, остановки, прыжки, повороты, передачи, ловлю и ведение мяча, обманные движения и действия, броски мяча по воротам и приемы игры вратаря.

При передвижении бегом перед остановкой последние шаги делаются несколько шире, ноги больше сгибаются в коленях, тяжесть тела постепенно переносится назад.

Прыжки, выполняемые в ходе игры, чаще всего производятся толчком одной ноги.

Повороты выполняются в правую или левую сторону на одной ноге.

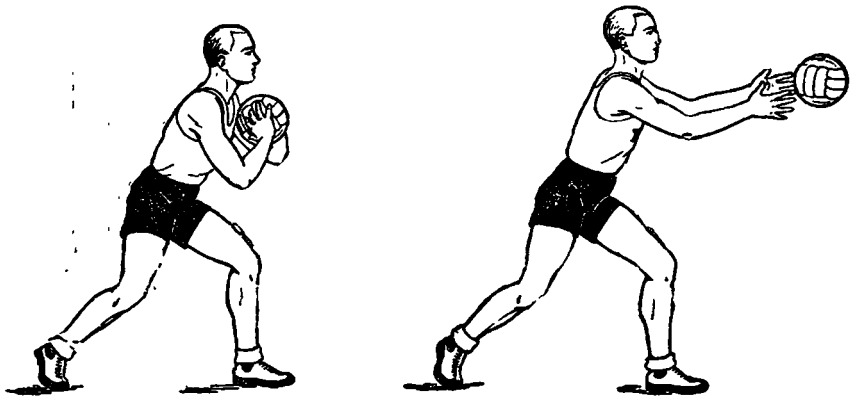


Рис. 312.

365. В зависимости от обстановки в игре применяются различные способы передач мяча.

Двумя руками от груди — сгибая руки, подтянуть мяч к груди, затем, быстро выпрямляя руки, бросить его в нужном направлении. Заканчивая бросок, основной толчок мячу необходимо придать кистями рук (рис. 312).

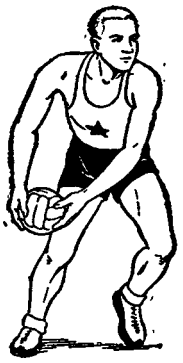


Рис. 313.

Двумя руками снизу — отводя мяч вниз назад справа или слева от себя, сделать замах, затем, посылая руки вперед, бросить мяч (рис. 313).

Двумя руками от плеча — отводя мяч вверх назад справа или слева от себя, сгибая руки в локтях, сделать замах, затем, выпрямляя руки вперед, бросить мяч (рис. 314).

Двумя руками из-за головы — поднимая руки вверх и сгибая их в локтях, занести мяч за голову и бросить его одновременно двумя руками. Так же выполняется бросок из-за боковой линии при введении мяча в игру (рис. 315).

Одной рукой от плеча — поднять согнутую в локтевом суставе руку с мячом вверх к плечу и затем резким движением руки вперед бросить мяч (рис. 316).

Одной рукой сбоку — поворачивая корпус вправо или влево, отвести прямую руку с мячом в сторону назад, обратным движением корпуса и руки вперед бросить мяч (рис. 317).

Одной рукой снизу — наклоняя туловище слегка вперед, отвести руку с мячом вниз назад; выпрямляя туловище, движением прямой руки вперед бросить мяч (рис. 318).

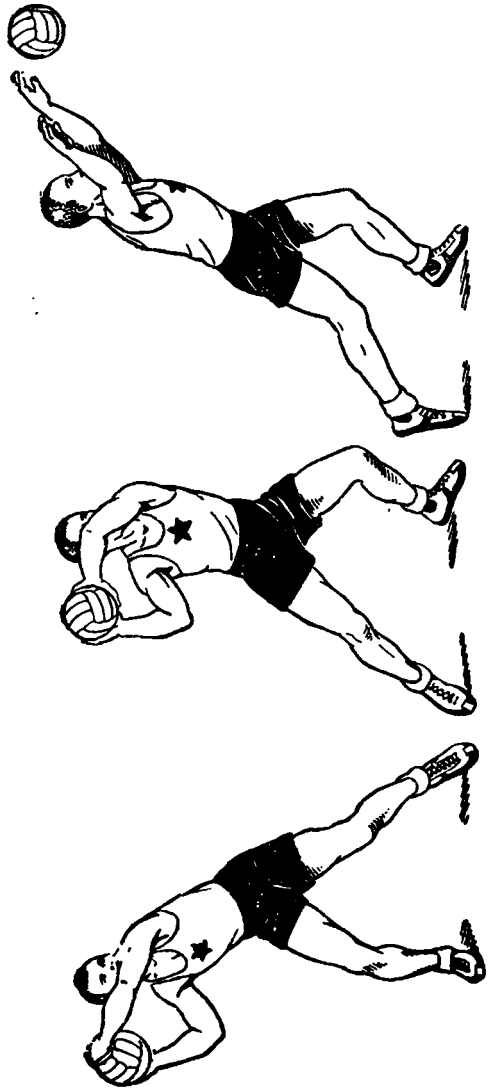


Рис. 314.

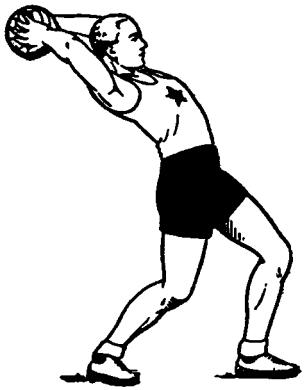


Рис. 315.

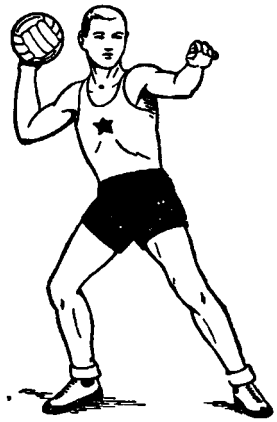


Рис. 316.

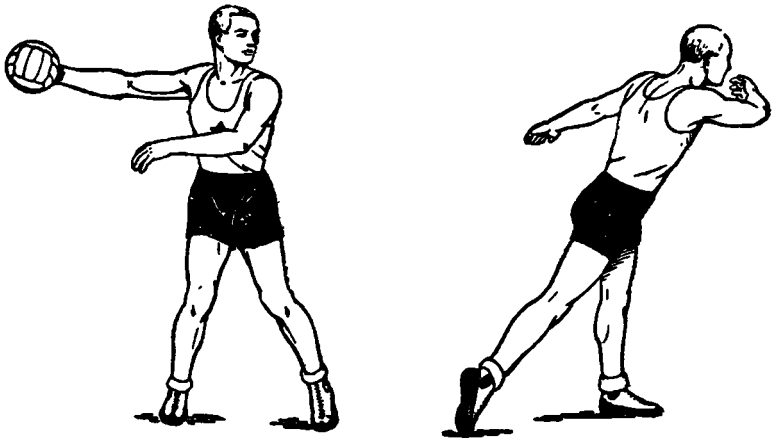


Рис. 317.

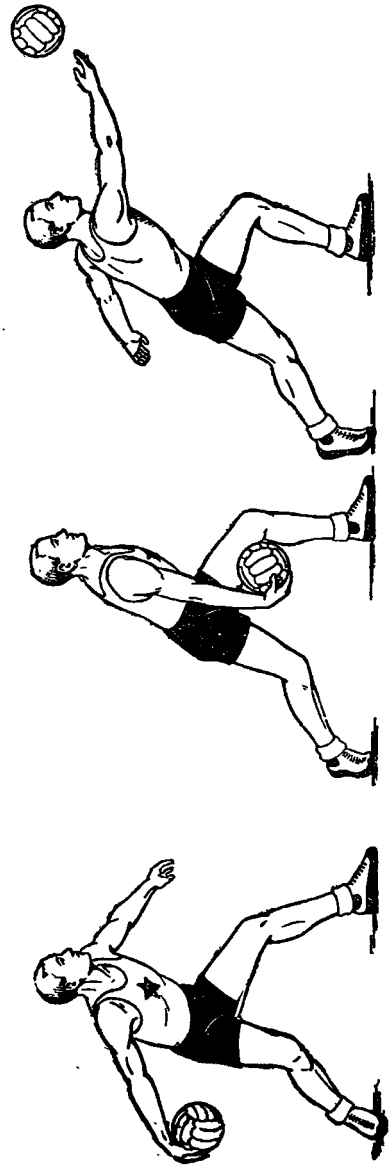


Рис. 318.

366. Ловля мяча производится двумя или одной рукой.

Ловля мяча двумя руками — вытянуть руки навстречу летящему мячу, ладони повернуть в сторону мяча, пальцы расставить и слегка согнуть; при соприкосновении рук с мячом мягко согнуть их, ослабляя силу полета мяча, пальцами обхватить и удерживать мяч (рис. 319).

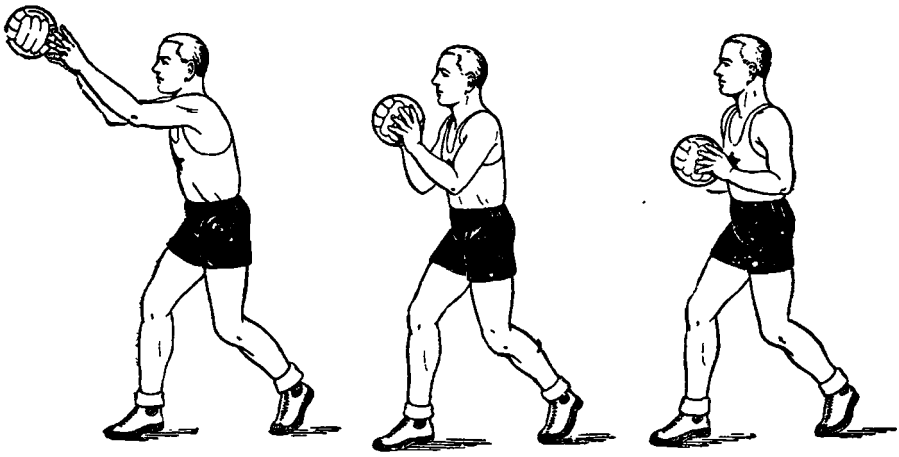


Рис. 319.

Ловля мяча одной рукой — вытянуть одну руку навстречу летящему мячу; при соприкосновении с ним, мягко сгибая руку, погасить силу полета мяча и подхватить его другой рукой (рис. 320).

367. Ведение мяча осуществляется тремя способами: ударами о землю одной рукой и подхватыванием отскочившего мяча двумя руками; подкидыванием мяча вперед вверх; ударами о землю мячом одной рукой.

Первый способ ведения мяча является основным. При этом способе игрок броском сильнейшей рукой ударяет мяч о землю несколько сбоку и впереди себя и после отскока мяча от

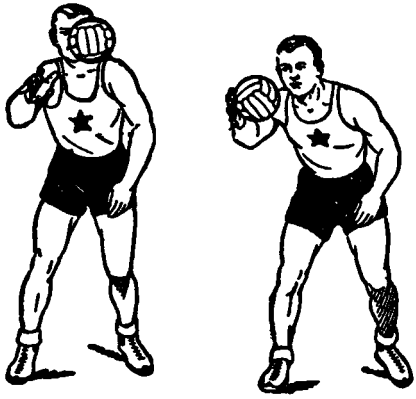


Рис. 320.

земли ловит его двумя руками (рис. 321). Игрок с мячом в руках не должен делать более трех шагов.

Второй способ применяется тогда, когда перед игроком, ведущим мяч, нет игроков «противника» и ему необходимо быстро провести мяч на большое расстояние. В этом случае мяч подкидывается вперед вверх. В период между касаниями мяча игрок может делать неограниченное число шагов.

Третий способ применяется в редких случаях, при необходимости провести мяч на небольшое расстояние. Мяч кистью руки посылается вниз вперед так, чтобы он отскакивал от площадки на необходимую высоту.

368. Обманные движения или действия имеют целью ввести «противника» в заблуждение. Они

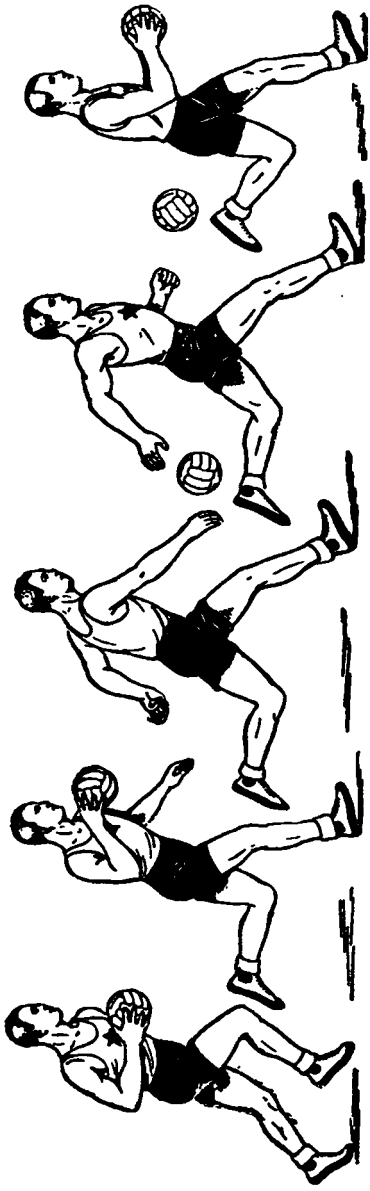


Рис. 321.

применяются для того, чтобы обойти «противника», освободиться от его опеки, получить возможность произвести передачу мяча или бросок по воротам.

Обманные движения и действия выполняются руками, ногами и туловищем. Наиболее распространенным обманным движением является показ начала движения в одну сторону, а выполнение приема — в противоположную сторону.

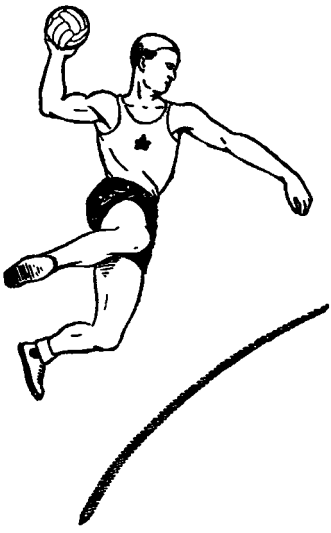


Рис. 322.

Рис. 323.

369. Броски мяча по воротам производятся с места, в движении шагом, бегом, в прыжке (рис. 322), в падении (рис. 323) и в прыжке с падением (рис. 324). При этом применяются в основном те же способы бросков, что и при выполнении передач мяча одной рукой (кроме броска снизу).

370. Приемы игры вратаря слагаются из задержки, ловли, отбивания и выбрасывания мяча. Техника игры вратаря изучается одновременно с бросками мяча по воротам. Главное внимание при этом обращается на овладение способами задержки, отбивания мяча и на точность выбрасывания его в поле.

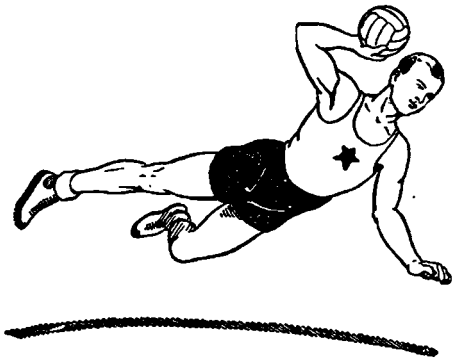


Рис. 324.

371. Наиболее распространенной тактической системой игры в ручной мяч 11 : 11 является система «4+2+4+1»: 4 нападающих, 2 полузащитника, 4 защитника и 1 вратарь. При проведении игры по этой системе действия играющих заключаются в следующем.

При нападении: четверо нападающих команды, владеющей мячом, при поддержке двух полузащитников стараются быстро перевести мяч ближе к воротам «противника» и забросить его в ворота. В этом случае атака ворот может осуществляться либо «быстрым нападением», для чего проводятся 3—4 передачи мяча вперед и бросок по воротам, либо путем постепенного при-

ближения игроков с мячом к воротам и выбора ими удобного момента для завершающего броска — «постепенное нападение».

При защите: четверо защитников при поддержке двух полузащитников, действуя в части поля, прилегающей к своим воротам, стремятся закрыть их от возможного броска и отобрать мяч у «противника». При этом могут применяться два тактических приема защиты — «зонная защита» или защита «игрок против игрока». В первом случае каждый из защищающихся игроков отвечает за оборону определенного участка поля («зоны»), а во втором — игрок несет ответственность за оборону ворот от нападающих действий опекаемого им игрока команды «противника».

РУЧНОЙ МЯЧ 7:7

372. Игра проводится на открытой площадке или в зале. Размеры площадки: длина 30—50 м, ширина 15—25 м (рис. 325). Минимальные размеры площадки в зале: длина 30 м, ширина 15 м.

В игре принимают участие две команды по 7 человек: вратарь, 2 защитника, 1 полузащитник, 3 нападающих.

373. Все приемы техники и тактики игры, за исключением ведения мяча, выполняются в основном так же, как при игре в ручной мяч 11:11 (ст. 364—371). В отличие от ручного мяча 11:11 правилами игры в ручной мяч 7:7 разрешается применять ведение мяча только одной рукой (правой или левой) последовательными толчками, не захватывая рукой мяч. Ведение мяча двумя руками одновременно не раз-

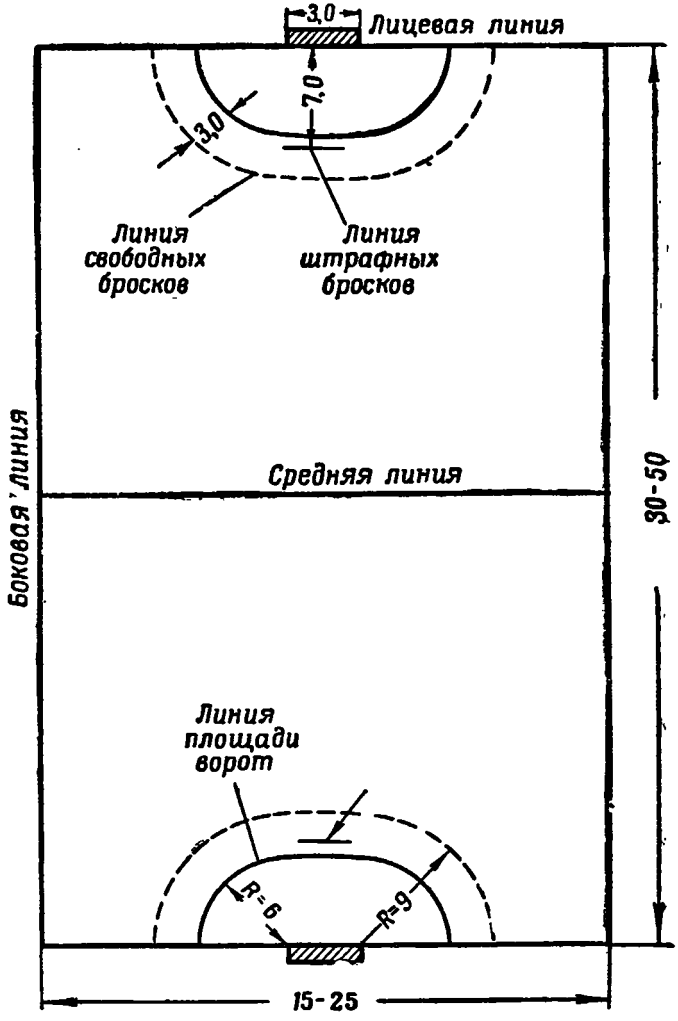

3,0
Лицевая линия
7,0
3,0
Линия свободных бросков
Линия штрафных бросков
Боковая линия
Средняя линия
30-50
Линия площади ворот
R=6
R=9
15-25

Рис. 325.

решается. Если игрок поймал мяч, ударил его о площадку и снова поймал, то после этого, сделав три шага (или не делая их), игрок может только отдать мяч партнеру или бросить его по воротам.

БАСКЕТБОЛ

374. Игра проводится на площадке или в зале. Размеры площадки: длина 26 м, ширина 14 м (рис. 326). Минимальные размеры площадки в спортивном зале: длина 20 м, ширина 11 м. В игре участвуют две команды по пять человек.

Техника выполнения передач и ловли мяча при игре в баскетбол аналогична технике игры в ручной мяч. Ведение мяча осуществляется только одной рукой (см. ст. 367, третий способ). Ведение заканчивается, если мяч задержан одной или двумя руками.

375. Бросок мяча в корзину является наиболее сложным техническим приемом в игре.

Броски мяча в корзину производятся одной или двумя руками с места, в движении и в прыжке с ближней, средней и дальней дистанций. Способы бросков: двумя руками — снизу, от груди и от головы; одной рукой — от плеча и из положения над головой.

Броски производятся непосредственно в корзину или с отскоком от щита.

376. Основными тактическими приемами игры являются:

В нападении: Быстрое нападение — когда команда, овладев мячом, стремится перевести его в одну — две передачи к щиту «противника» и забросить мяч в корзину.

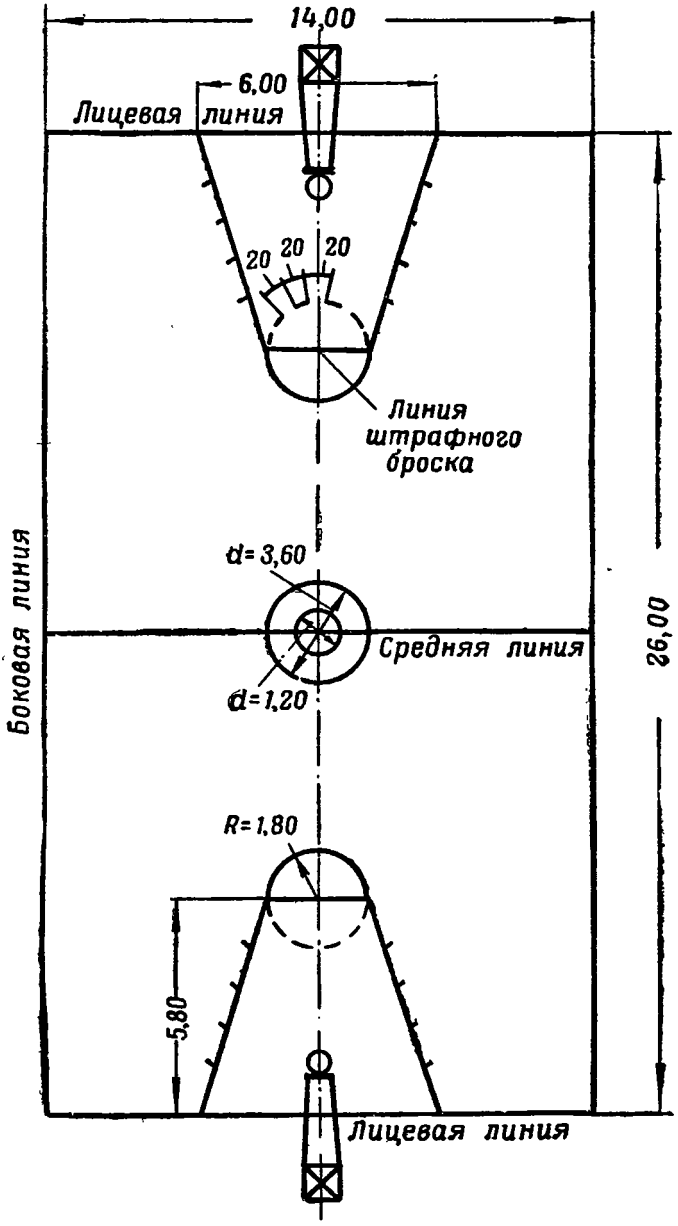

14,00
6,00
Лицевая линия
20
20
20
Линия штрафного броска
Боковая линия
d=3,60
Средняя линия
d=1,20
26,00
R=1,80
5,80
Лицевая линия

Рис. 326.

Постепенное нападение — когда команда, овладев мячом, старается путем большого количества передач мяча с перемещением игроков нарушить систему обороны «противника» и в удобный момент забросить мяч в корзину.

В защите: «зонная защита» или «игрок против игрока» (ст. 371).

Указанные тактические приемы применяются в зависимости от игровой обстановки.

Кроме того, тактика игры включает наиболее целесообразное расположение игроков на площадке и их действия при выполнении начального и спорного бросков, при введении мяча в игру из-за боковых и лицевых линий, а также при выполнении штрафных бросков. К тактике игры относятся также выбор момента взятия минутного перерыва и замена игроков.

ВОЛЕЙБОЛ

377. Игра проводится на открытой площадке или в зале. Размеры площадки: длина 18 м и ширина 9 м (рис. 327). По середине площадка разделена сеткой, натянутой на высоте 2 м 45 см. В игре принимают участие две команды по шесть человек каждая.

Техническими приемами игры в волейбол являются: подача, прием и передача мяча, нападающий удар и блокирование мяча.

Каждый из этих технических приемов может быть выполнен различными способами в зависимости от игровой обстановки.

Подача мяча выполняется из-за лицевой линии площадки. Игрок подбрасывает мяч и ударом одной руки снизу или сбоку по мячу направляет

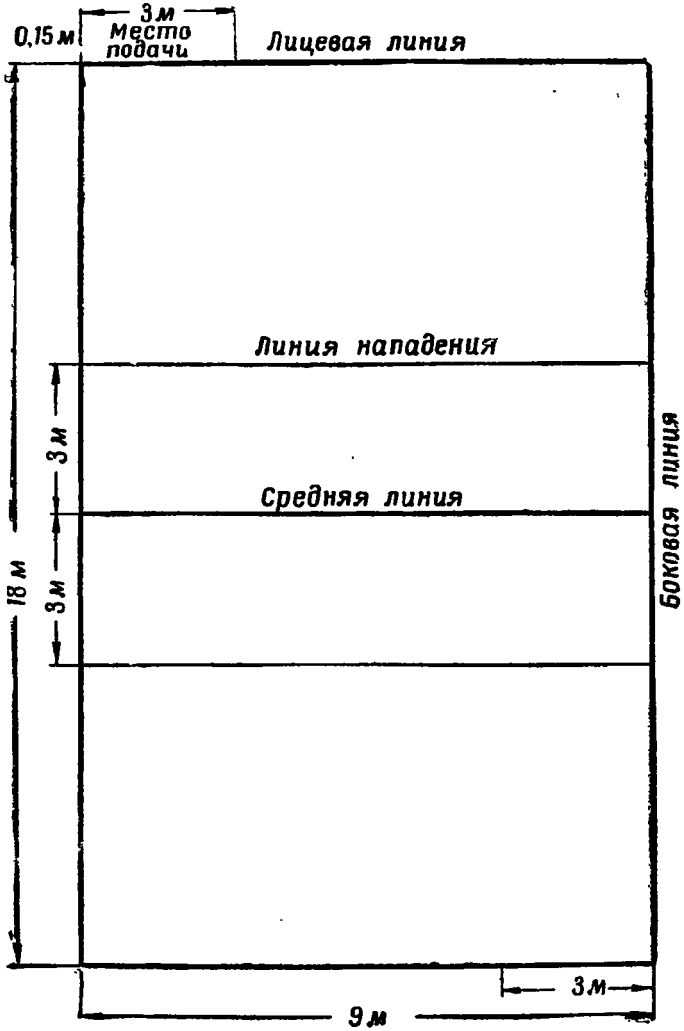

3 м
Место подачи
0,15 м
Лицевая линия
Линия нападения
3 м
Средняя линия
3 м
18 м
Боковая линия
3 м
9 м

Рис. 327.

его на сторону противника. Существует несколько способов подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая и верхняя прямая с вращением мяча.

Прием и передача мяча являются основными техническими приемами ведения игры и выполняются двумя или одной рукой. Более точными приемами мяча и передачами его являются верхние приемы и передачи двумя руками. Перед выполнением приема игрок принимает стойку со слегка расставленными и согнутыми в коленях ногами, руки согнуты в локтях, кисти рук на уровне подбородка, пальцы направлены вверх.

При приеме мяча пальцы рук слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя как бы воронку. Соприкосновение пальцев рук с мячом должно быть коротким.

Для того, чтобы произвести передачу мяча партнеру, руки выпрямляются в локтях, а кисти рук делают отрывистое движение в направлении передачи мяча.

Нападающий удар бывает прямой, боковой и с переводом. Удар через сетку требует хорошего прыжка и выполняется обычно с разбегу (2—3,5 м) под углом к сетке 35—50°. Чтобы нападающий удар по мячу получился сильный и точный, необходим плавный замах, а затем быстрое и резкое движение предплечьем и кистью руки в момент удара.

Блокирование мяча — это постановка руками заграждения на пути полета мяча в момент нападающего удара «противника». Блокирование бы-

вает одиночное и групповое. Наилучшее расстояние блокирующего от сетки 20—25 см. Блокирование требует хорошего прыжка вверх с одновременным подниманием вверх рук ладонями вперед. Прыжок чаще всего производится с места.

Тактика игры состоит из нападающих и защитных действий игроков. Основными средствами тактического ведения игры являются передачи мяча.

Тактика нападающих действий зависит от расположения игроков линии нападения и направления передачи мяча для нападающего удара.

Наиболее простыми действиями являются такие, когда нападающие удары выполняются после второй передачи, но нападающий удар может выполняться и после первой передачи.

Тактика защитных действий зависит от действий «противника» и расположения своих игроков на площадке. Она состоит из блокирования, приема мяча и передач его партнеру для нападающего удара.

В момент приема мяча с подачи «противника» игроки не должны закрывать друг друга. При сильной подаче или нападающем ударе ближайшие игроки должны подстраховывать принимающего мяч.

ВОДНОЕ ПОЛО

378. Игра проводится на водной площадке (рис. 328). Размеры площадки: длина 30 м, ширина 20 м. В игре принимают участие две

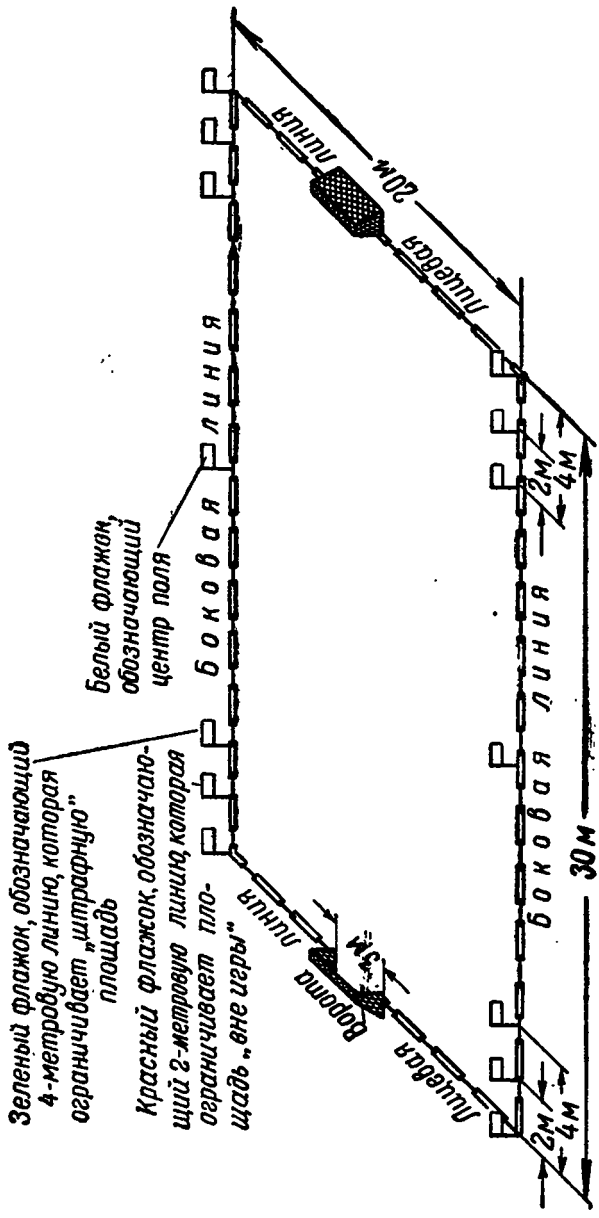

Зеленый флажок, обозначающий 4-метровую линию, которая ограничивает „штрафную" площадь
Красный флажок, обозначающий 2-метровую линию, которая ограничивает площадь „вне игры"
Белый флажок, обозначающий центр поля
Боковая линия
Лицевая линия
Ворота
3м
20м
2м
4м
30м

Рис. 328.

команды, каждая в составе 7 человек, из них 1 вратарь.

К игре в водное поло допускаются военнослужащие, умеющие хорошо плавать.

379. Техника игры включает следующие приемы: броски мяча — «из-за головы» (основной), «со спины», «задний», «боковой», «навесом», «толчок» мяча и перевод летящего мяча, ведение, остановку и ловлю мяча, обманные движения и контроль мяча, приемы игры вратаря.

380. Прежде чем начать изучение технических приемов игры, все занимающиеся изучают плавание различными способами, старты и повороты в воде, а также выпрыгивание из воды без твердой опоры. Затем разучиваются броски, толчки, остановка, ловля и ведение мяча. После усвоения этих приемов изучаются обманные движения.

Приемы игры вратаря: прыжки, ловля, отбивание и выбрасывание мяча — разучиваются одновременно с отработкой бросков мяча по воротам.

381. Тактика игры слагается из согласованных действий игроков, своевременных и точных передач мяча, неожиданных выходов вперед и «отрывов» от опекающего «противника», а также умения разгадывать тактический замысел «противника».

Обучение тактике игры начинается с изучения основных индивидуальных тактических действий (выбор места, отрыв от «противника» и закрывание игрока), затем изучаются тактические комбинации, применяемые при нападении и защите ворот.

382. Тактика игры в водное поло в основном сходна с тактикой других спортивных игр и отличается главным образом тем, что при игре в водное поло наибольшее значение имеют неожиданные выходы игроков вперед и «отрывы» от опекающего «противника». В этой игре особенно важно умение игроков разгадывать тактический замысел «противника».

Глава десятая

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОЙ ПОДВИЖНОСТИ И ПЕРЕД ДЕЖУРСТВОМ У АППАРАТОВ И ПРИБОРОВ

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

383. Физические упражнения в условиях ограниченной подвижности и перед дежурством у аппаратов и приборов проводятся с целью предупреждения утомления и для поддержания у военнослужащих высокой работоспособности и постоянной готовности к четким и быстрым действиям.

384. Применением физических упражнений решаются следующие задачи:

— повышение общей функциональной деятельности организма, быстроты двигательных реакций, эмоционального состояния и внимания;

— предупреждение утомления и застойных явлений в мышцах;

— борьба с сонным торможением (сонливостью);

— предупреждение охлаждения организма;

— поддержание правильной осанки и предупреждение функциональных искривлений позвоночника.

II. ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

385. Физические упражнения для предупреждения утомления и для поддержания работоспособности применяются в форме специальных комплексов, рассчитанных на 5—15-минутные занятия.

В комплексы включаются от 5 до 12 упражнений: упражнения для отдельных групп мышц, упражнения вдвоем, упражнения на внимание, для поддержания строевой выправки и для предупреждения функциональных искривлений позвоночника. При наличии условий в комплексы могут включаться ходьба, бег, игры и эстафеты.

Вначале выполняются упражнения в потягивании с прогибанием в поясничной и грудной части в сочетании с глубоким дыханием в умеренном темпе. Последующие упражнения проводятся в среднем темпе с большим количеством повторений и интенсивностью. Заканчивается комплекс выполнением упражнений с глубоким дыханием. В ночное время и при низкой температуре упражнения для отдельных групп мышц выполняются в более быстром темпе, а при высокой температуре — в медленном темпе.

386. Физические упражнения проводятся офицерами и сержантами в составе взвода, отделения, расчета, экипажа, смены или (по указанию командира) выполняются военнослужащими индивидуально.

III. УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ В КАБИНЕ САМОЛЕТА В ПОЛЕТЕ И НА ЗЕМЛЕ, НА БОЕВЫХ ПОСТАХ КОРАБЛЕЙ И В УКРЫТИЯХ

387. Физические упражнения в условиях продолжительного пребывания летного состава в

самолете по указанию командира выполняются индивидуально за рабочим местом в кабине: на земле — через каждые 30—40 минут, а в условиях длительного полета — в зависимости от обстановки через 1—2 часа.

Основное внимание при выполнении упражнений уделяется активному воздействию их на утомленные при статическом положении мышцы шеи, спины, таза и ног, а также повышению подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Упражнения выполняются в умеренном темпе в чередовании с упражнениями с глубоким дыханием.

388. Физические упражнения при длительных походах надводных и подводных кораблей выполняются в процессе несения вахты на боевых постах и в перерывах между вахтами на палубе или в кубриках. Во время вахты упражнения выполняются индивидуально за рабочим местом через каждые 2—3 часа. В зависимости от обстановки для выполнения упражнений во время вахты по указанию командира организуется подмена. На палубе и в кубриках упражнения проводятся небольшими группами в форме зарядки.

В особых условиях похода подводной лодки упражнения могут выполняться лежа в медленном темпе, без сильных напряжений и с глубоким дыханием.

389. При длительном пребывании военнослужащих в траншеях (полного профиля) физические упражнения в зависимости от обстановки выполняются по указанию командира подразделения в составе отделения, расчета и экипажа че-

рез каждые 2—3 часа. В содержание комплексов включаются: ходьба и бег пригнувшись, глубокие приседания, упражнения вдвоем, в сгибании и разгибании рук с опорой о крутости траншеи, повороты и наклоны корпуса. Упражнения в укрытиях выполняются индивидуально; очередность выполнения упражнений устанавливается командиром.

390. Комплексы физических упражнений для выполнения в условиях продолжительного нахождения в кабине самолета, на боевых постах кораблей составляются и проводятся по следующему плану:

№ по пор.	Наименование упражнений	Темп выполнения	Время на выполнение, минут
1	Упражнения в потягивании и прогибании в грудной части в сочетании с глубоким дыханием	Медленный	1
2	Упражнения для отдельных групп мышц: преимущественно для мышц шеи и рук; преимущественно для мышц туловища, главным образом для мышц спины и таза; преимущественно для мышц ног	Средний	3
3	Упражнения с глубоким дыханием	Медленный	1
	Всего . . .		5

IV. УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ПЕРЕД ДЕЖУРСТВОМ У АППАРАТОВ И ПРИБОРОВ

391. Физические упражнения перед заступлением на боевое дежурство проводятся в составе расчета, смены или индивидуально, перед заступлением в первую смену — продолжительностью 15 минут, а перед заступлением в последующие смены — продолжительностью 10 минут. Упражнения проводятся в форме комплексов на открытом воздухе или в помещениях и заканчиваются за 5—10 минут до заступления на дежурство.

С первыми сменами и расчетами, заступающими на дежурство после утренней зарядки, комплексы не проводятся.

В комплексы физических упражнений включаются ходьба, бег, упражнения для отдельных групп мышц, подвижные игры или эстафеты эмоционального характера и упражнения вдвоем.

Для поддержания правильной осанки и предупреждения функциональных искривлений позвоночника при выполнении упражнений особое внимание обращается на правильное и четкое принятие исходного положения и на прогибание в грудной части.

392. Комплексы физических упражнений для выполнения перед заступлением на боевое дежурство составляются и проводятся по следующему плану:

№ по пор.	Наименование упражнений	Темп выполнения	Время на выполнение, минут	
			перед заступлением в первую смену	перед заступлением в последующие смены
1	Ходьба обычная и с различными положениями и движениями рук	Средний	1	1
2	Бег	»	2	2
3	Упражнения для отдельных групп мышц:			
	преимущественно для мышц плечевого пояса и рук;	»	5	3
	преимущественно для мышц туловища;	»		
	преимущественно для мышц ног;	»		
	для мышц рук, туловища и ног	»		
4	Упражнения вдвоем, игры или эстафеты	Быстрый	3	2
5	Бег	Медленный	1	—
6	Упражнения на внимание	Средний	2	1
7	Ходьба с выполнением упражнений с глубоким дыханием	Медленный	1	1
	Всего . . .		15	10

V. УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ ВОЙСК РАЗЛИЧНЫМИ ТРАНСПОРТНЫМИ СРЕДСТВАМИ

393. При длительном безостановочном передвижении войск железнодорожным транспортом военнослужащие под руководством командиров подразделений через каждые 2—3 часа движения выполняют упражнения, не выходя из вагонов. В вагонах выполняются: ходьба и бег на месте и упражнения для отдельных групп мышц. Упражнения в сгибании и разгибании рук и в приседании можно выполнять, держась руками за края нар или с опорой на них.

Сгибание и разгибание рук в упоре, а также упражнения в положении лежа — поднимание ног или туловища и сгибание и разгибание ног в коленных суставах — выполняются на нарах.

Физические упражнения выполняются военнослужащими поочередно по группам, численность которых определяется в зависимости от наличия в вагоне свободного места. Перед выполнением упражнений вагон проветривается.

394. На остановках эшелона, когда предусмотрен выход личного состава из вагонов, физические упражнения проводятся в форме зарядки. При организации занятий принимаются меры обеспечения безопасности.

395. При длительном передвижении войск на автомобилях (бронетранспортерах) физические упражнения проводятся:

— на коротких остановках — с выходом из автомобилей (бронетранспортеров);

— в пути следования — не сходя с автомобилей (бронетранспортеров).

На коротких остановках упражнения проводятся по указанию командира через каждые 2—3 часа движения в форме зарядки, продолжительностью 15—20 минут, в составе подразделений и помашинно справа от дороги.

Во время движения автомобилей (бронетранспортеров) упражнения выполняются в положении сидя в течение 5 минут через каждый час движения в потягивании и прогибании в грудной части в сочетании с глубоким дыханием, быстрые поочередные поднимания колен с постукиванием ступнями ног о пол кузова, наклоны туловища вперед, вращение ступней ног и кистей рук, сгибание и разгибание пальцев рук и др. в положении сидя.

396. При длительном передвижении войск водным транспортом физические упражнения проводятся в помещениях (кубриках) и на палубе. Упражнения на палубе выполняются подразделениями поочередно; места занятий определяет командир корабля (начальник эшелона, транспорта). Упражнения проводятся продолжительностью 15—20 минут в форме зарядки. Упражнения в кубриках проводятся по усмотрению командиров подразделений, как указано в ст. 393.

VI. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

397. Примерный комплекс упражнений для выполнения при длительном несении службы в кабине самолета, на боевых постах корабля и в

других аналогичных условиях приведен в таблице:

Содержание упражнений	Время на выполнение, минут
Упражнение 1. И. П.[1] — сидя за рабочим местом, кисти к плечам, голова наклонена вперед. „Раз, два" — поднять локти вперед вверх, прогибаясь в грудной части, голову поднять вверх — вдох; продолжая круговое движение, отвести локти назад. „Три, четыре" — опустить руки вниз и принять исходное положение — выдох. Выполнить упражнение 10—12 раз	1
Упражнение 2. И. П. — сидя за рабочим местом руки на поясе. „Раз, два, три" — три наклона корпуса влево. „Четыре" — принять исходное положение. То же в другую сторону. Дыхание не задерживать. Выполнить упражнение по 6 раз в каждую сторону	1
Упражнение 3. И. П. — сидя, ноги, согнутые в коленях, поставить на ширину плеч, руками опереться о сиденье. „Раз, два" — прогибая спину и отклоняя голову назад, поднять таз (насколько возможно) — вдох. „Три, четыре" — возвратиться в исходное положение — выдох. Выполнить упражнение 10—12 раз	1
Упражнение 4. И. П. — сидя, ноги, согнутые в коленях, поставить на ширину плеч, руки на коленях — вдох.	

[1] И. П. — исходное положение.

Продолжение

Содержание упражнений	Время на выполнение, минут
„Раз, два" — поднять согнутую в колене левую ногу вверх и руками подтянуть ее к груди — выдох. „Три, четыре" — вернуться в исходное положение — вдох. Выполнить упражнение по 8—10 раз каждой ногой попеременно	1
Упражнение 5. И. П. — сидя, руки к плечам. „Раз, два" — руки поднять вверх в стороны — вдох. „Три, четыре" — возвратиться в исходное положение — выдох. Выполнить упражнение 8—10 раз	1
Всего . . .	5

398. Примерный комплекс физических упражнений для выполнения в траншеях приведен в таблице:

Содержание упражнений	Время на выполнение, минут
Упражнение 1. Ходьба и бег на месте **Упражнение** 2. И. П. — ноги врозь (на ширине плеч), руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. „Раз" — согнуть руки в локтях, кулаки к плечам. „Два" — разогнуть в стороны. Дыхание не задерживать.	0,5

Продолжение

Содержание упражнений	Время на выполнение, минут
Выполнить упражнение 8—10 раз	0,5
Упражнение 3. И. П. — ноги врозь (на ширине плеч). „Раз" — наклониться до отказа влево, левая рука скользит по бедру вниз, правая — вверх до подмышечной впадины. „Два" — выпрямиться. „Три" — наклониться вправо с движением правой руки вниз, левой вверх. „Четыре" — выпрямиться. Дышать равномерно.	
Выполнить упражнение 8—10 раз	0,5
Упражнение 4. И. П. — ноги врозь (на ширине плеч), ступни параллельно. „Раз" — сделать вдох, присесть на всей ступне, руки вперед—выдох. „Два"—встать—вдох.	
Выполнить упражнение 10—12 раз	1
Упражнение 5. И. П. — стоя лицом друг другу на расстоянии одного шага, наклонить корпус вперед и положить выпрямленные руки на плечи товарища. Нажимая руками на плечи друг другу, выполнить 10—12 пружинистых наклонов вниз. Дыхание не задерживать	0,5
Упражнение 6. Ходьба и бег на месте, ходьба обычная, с высоким подниманием колен — 30 сек., бег в среднем темпе — 30 сек.	1
Упражнение 7. И. П. — ноги врозь, руки опущены, пальцы сцеплены «в замок». „Раз, два" — поднимаясь на носки, поднять руки вдоль тела и, повернув ладонями вверх, выпрямить их над головой — вдох. „Три, четыре" — опускаясь на всю ступню, опустить руки вдоль тела вниз — выдох.	
Выполнить упражнение 6—8 раз	1
Всего . . .	5

399. Примерный комплекс упражнений для выполнения перед заступлением на боевое дежурство приведен в таблице:

Содержание упражнений	Время на выполнение, минут
Упражнение 1. Ходьба обычная и с различными положениями и движениями рук	2
Упражнение 2. Бег в среднем темпе	2
Упражнение 3. И. П. — ноги врозь, руки опущены, пальцы сцеплены „в замок", голова опущена. „Раз, два" — поднимаясь на носки, медленно поднять руки вдоль тела и, повернув ладонями вверх, выпрямить их над головой, смотреть на кисти рук, потянуться — вдох. „Три, четыре" — опускаясь на всю ступню, опустить руки вдоль тела вниз — выдох. Выполнить упражнение 6—10 раз	1
Упражнение 4. И. П. — ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх. „Раз" — наклониться вперед, руками достать землю — выдох. „Два" — выпрямиться, руки в стороны ладонями вверх, прогнуться — вдох. Выполнить упражнение 18—20 раз	1
Упражнение 5. И. П. — ноги врозь, руки за голову, пальцы сцеплены „в замок". „Раз" — повернуть туловище налево. „Два" — повернуть туловище направо. Дышать равномерно. Выполнить упражнение 8—16 раз	1
Упражнение 6. И. П. — ноги врозь, ступни параллельно. „Раз" — присесть на всей ступне, руки вперед ладонями книзу — выдох. „Два" — встать, руки опустить — вдох.	

Продолжение

Содержание упражнений	Время на выполнение, минут
Выполнить упражнение 10—20 раз	1
Упражнение 7. И. П. — руки к плечам. „Раз" — выпад влево, руки в стороны. „Два" — принять исходное положение. „Три" — выпад вправо, руки в стороны. „Четыре" — принять исходное положение. Дышать равномерно.	
Выполнить упражнение 10—12 раз	1
Упражнение 8. И. П. — стоя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь кистями рук. Поочередное сгибание и разгибание рук, оказывая друг другу сопротивление. Дышать равномерно.	
Выполнить упражнение 16—20 раз каждой рукой	1
Упражнение 9. И. П. — стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Перетягивание друг друга (ставится задача — перетянуть товарища за намеченную черту). Дышать равномерно.	
Выполнить упражнение 2—3 раза	1,5
Упражнение 10. Бег в среднем темпе — 1 минута, ходьба с выполнением упражнений в глубоком дыхании — 1 минута	2
Упражнение 11. И. П. — строевая стойка. Два шага вперед, поворот налево, шаг вперед, поворот кругом, шаг вперед, поворот налево. Упражнение выполняется на 12 счетов.	
Выполнить упражнение 2—3 раза	1,5
Всего . . .	15

400. Комплексы физических упражнений для выполнения в различных условиях ограниченной подвижности и перед заступлением на дежурство у аппаратов и приборов изучаются на занятиях по физической подготовке.

Глава одиннадцатая

ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

401. Каждый командир (начальник) обязан знать, систематически проверять и оценивать уровень физической подготовки подчиненных ему военнослужащих, подразделений и частей.

402. Проверка и оценка физической подготовки производятся.

— в процессе обучения;

— в конце периодов (семестров) обучения;

— при инспектировании части (соединения).

403. Физическая подготовка военнослужащих определяется путем индивидуальной проверки в практическом выполнении физических упражнений. Проверка по марш-броску и маршу на лыжах производится в составе подразделения (взвода или роты).

404. Курсанты военных училищ и учебных подразделений, кроме проверки в практическом выполнении физических упражнений, проверяются по методической подготовке. Оценка за методи-

ческую подготовку выводится отдельно от оценки физической подготовки.

При неудовлетворительной методической подготовке курсантов оценка по физической подготовке снижается на один балл.

405. При инспектировании частей и соединений, помимо практической проверки физической подготовки личного состава, проверяются и отмечаются в акте:

— качество организации и проведения учебных занятий по физической подготовке и утренних физических упражнений (зарядки);

— уровень методической подготовки офицеров и сержантов, проводящих занятия;

— состояние спортивной работы;

— состояние планирования и учета физической подготовки и спортивной работы;

— состояние медицинского контроля за физической подготовкой и спортом;

— материальная обеспеченность физической подготовки и спорта.

406. Для проведения проверки устанавливается следующая форма одежды:

— **по гимнастике** — повседневно-полевая без поясного ремня и головного убора, воротник расстегнут; в ВМФ — в рабочем обмундировании; для офицеров — полевая (в ВМФ — повседневная для строя) без снаряжения и головного убора, воротник расстегнут или повседневная без кителя, головного убора и галстука, воротник рубашки расстегнут; для военно-учебных заведений (при проведении проверки в спортивных залах) и частей ВВС разрешается спортивная форма одежды;

— **по кроссу** — повседневно-полевая, для офицеров — полевая (в ВМФ — повседневная для строя), воротник расстегнут, поясной ремень ослаблен, без шинели;

— **по преодолению полосы препятствий** — для личного состава всех подразделений Сухопутных войск (кроме танковых) — повседневно-полевая [1] без шинели, с автоматом (карабином) и гранатной сумкой, в которой находятся две учебные осколочные гранаты (болванки) [2]; для личного состава танковых подразделений — повседневно-полевая [1] без шинели и оружия; для личного состава ВМФ — в рабочем обмундировании; для офицеров — полевая (в ВМФ — повседневная для строя);

— для проверки выполнения **приемов рукопашного боя** — повседневно-полевая [1], для офицеров — полевая (в ВМФ — повседневная для строя);

— **по лыжной подготовке** (скоростное передвижение) — повседневно-полевая без шинели, оружия и снаряжения; для офицеров — полевая (в ВМФ — повседневная для строя);

— **по плаванию** — в трусах (плавках) или в обмундировании — гимнастерке, шароварах с автоматом (макетом) за спиной, сапоги за поясным ремнем;

— **по легкой атлетике** — спортивная;

---

[1] При проведении проверки на территории части с разрешения проверяющего (инспектирующего) — в рабочем обмундировании.

[2] При выполнении третьего контрольного упражнения учебные противотанковые гранаты (болванки) находятся на месте метания.

— **по марш-броску и маршу на лыжах** — повседневно-полевая (для офицеров — полевая) с оружием и полевым снаряжением (облегченная выкладка без стальных шлемов и боеприпасов), без шинелей.

II. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

407. Общая индивидуальная оценка физической подготовки военнослужащего выводится на основании последних оценок, полученных им по каждому из проверенных разделов, и определяется:

— **«отлично»**, если по половине или более проверенных разделов получена оценка «отлично», а по остальным — «хорошо»;

— **«хорошо»**, если по половине или более проверенных разделов получена оценка не ниже «хорошо», а по остальным — «удовлетворительно»;

— **«удовлетворительно»**, если более чем по половине проверенных разделов получена оценка «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или если при проверке трех и более разделов по одному из них получена оценка «неудовлетворительно», а по другим — не менее одной оценки «хорошо» или «отлично».

408. Оценка подготовленности военнослужащего по разделу физической подготовки слагается из оценок, полученных им по каждому из проверенных упражнений (приемов), и определяется в соответствии со ст. 407.

409. Оценка выполнения военнослужащим отдельного упражнения определяется на основании показанного им при проверке результата и в соответствии с установленными нормативами [1]. Оценка выполнения тех упражнений, по которым нормативы не устанавливаются, производится в зависимости от качества (техники) выполнения назначенного к проверке упражнения.

410. Выполнение упражнений по гимнастике в тех случаях, когда отсутствуют нормативы, имеющие численное выражение, оценивается:

— «отлично», если упражнение выполнено без ошибок, четко, легко и уверенно;

— «хорошо», если упражнение выполнено легко и уверенно, но были допущены незначительные ошибки: небольшое сгибание или разведение ног; небольшое сгибание рук при подъемах; выполнение силового элемента незначительным махом или махового элемента незначительным дожимом; касание снаряда без потери темпа; сгибание спины в положениях, где она должна быть прогнута; неустойчивое приземление после соскока, вызвавшее преждевременное движение с места шагом или прыжком;

— «удовлетворительно», если упражнение выполнено согласно описанию, но были допущены значительные ошибки: выполнение силового элемента рывком или махового элемента со значительным дожимом; большая напряженность при выполнении упражнения; касание снаряда с потерей темпа (сделана остановка там, где тре-

[1] Нормативы для проверки физической подготовки объявляются отдельными указаниями или в программах боевой подготовки видов Вооруженных Сил и родов войск.

буется слитное выполнение упражнения); при прыжках через коня (козла) — толчок одной ногой вместо двух, неодновременная постановка рук на снаряд; нечеткий подход к снаряду и отход от него; потеря равновесия после приземления, вызвавшая падение или опору руками о землю;

— «неудовлетворительно», если упражнение не выполнено или искажено: пропущен элемент или добавлен лишний; имели место падение со снаряда, перебор руками при прыжках через коня, дополнительная опора о снаряд.

411. Выполнение приемов рукопашного боя оценивается:

— «отлично», если прием выполнен технически правильно и быстро;

— «хорошо», если прием выполнен технически правильно, но недостаточно быстро, или выполнен быстро, но были допущены незначительные ошибки: неточный захват, неточная постановка ног, несогласованное действие рук и корпуса, неточное направление броска, потеря равновесия;

— «удовлетворительно», если прием выполнен, но были допущены значительные ошибки: неправильный захват, неправильная постановка ног, неправильное направление броска или выкручивания;

— «неудовлетворительно», если прием не выполнен или выполнен неправильно.

412. Оценка методической подготовки курсантов военных училищ и учебных подразделений определяется путем выявления у курсантов следующих основных знаний и инструкторско-методического умения.

Для курсантов 1-го курса военных училищ и курсантов учебных подразделений:

— знание команд, необходимых для проведения утренней зарядки в подразделении и для обучения физическим упражнениям в отделении, и умение подать эти команды;

— знание названий положенных по программе упражнений и их элементов (согласно настоящему Наставлению);

— умение обучить положенным по программе упражнениям — показать и кратко объяснить упражнение, применить подготовительные упражнения, подметить и исправить ошибки;

— умение оказать помощь и страховку при обучении положенным по программе упражнениям.

Для курсантов старших курсов военных училищ, кроме указанного выше, необходимо:

— знание команд, необходимых для проведения занятий по проверяемому разделу физической подготовки, и умение подать эти команды;

— знание плана занятий, особенностей организации занимающихся и основных мер предупреждения травматизма при проведении занятий по проверяемому разделу физической подготовки;

— умение правильно провести ту или иную часть занятия по проверяемому разделу физической подготовки.

III. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ И ЧАСТИ

413. Оценка физической подготовки батальона и полка (части) определяется:

— за каждый проверенный раздел физической

подготовки по каждой категории военнослужащих;

— за каждый проверенный раздел физической подготовки по всем категориям военнослужащих;

— за все проверенные разделы физической подготовки по каждой категории военнослужащих (общая оценка физической подготовки категорий военнослужащих);

— за все проверенные разделы физической подготовки по всем категориям военнослужащих (общая оценка физической подготовки подразделения, части).

414. Оценка за каждый проверенный раздел физической подготовки по каждой категории и по всем категориям военнослужащих, а также методическая подготовка курсантов военных училищ и учебных подразделений слагается из индивидуальных оценок и определяется:

— «отлично», если 90% (для курсантов военных училищ 95%) проверенных выполнили нормативы (упражнения), причем не менее половины проверенных получили оценку «отлично»;

— «хорошо», если 85% (для курсантов военных училищ 90%) проверенных выполнили нормативы (упражнения), причем не менее половины проверенных получили оценку не ниже «хорошо»;

— «удовлетворительно», если 80% (для курсантов военных училищ 85%) проверенных выполнили нормативы (упражнения).

415. Общая оценка физической подготовки батальона и полка (части) слагается из оценок за проверенные разделы, как указано в ст. 407, с учетом общих оценок, полученных категориями военнослужащих:

— при наличии неудовлетворительной оценки у одной из категорий военнослужащих общая оценка выставляется не выше удовлетворительной;

— при наличии неудовлетворительных оценок у двух и более категорий военнослужащих выставляется общая неудовлетворительная оценка.

416. Оценка по марш-броску и маршу на лыжах выводится для всех категорий военнослужащих в целом на основании оценок, полученных проверенными взводами, и определяется в соответствии со ст. 407.

417. Общая оценка физической подготовки категории военнослужащих слагается из оценок, полученных этой категорией за каждый проверенный раздел физической подготовки, и выводится, как индивидуальная оценка (ст. 407).

418. Общая оценка физической подготовки отделения, взвода, роты (батареи) слагается из общих индивидуальных оценок военнослужащих и определяется, как указано в ст. 414.

419. В военных училищах оценка за каждый проверенный раздел физической подготовки и общая оценка физической подготовки курсантов определяется по курсам и по училищу в целом.

420. Проверка физической подготовки подразделения и части проводится не менее чем по трем разделам физической подготовки.

421. Оценка соединения определяется в соответствии с указаниями о порядке инспектирования и проверок.

IV. УЧЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

422. Результаты проверки учитываются в ведомостях учета: физическая подготовка взвода (роты) — по форме № 1, физическая подготовка полка — по форме № 2 (приложение 3).

ПРИЛОЖЕНИЯ

«УТВЕРЖДАЮ»
Командир части
«——»——196—г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПЛАН (примерный)

ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННИХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ (ЗАРЯДКИ) НА ИЮНЬ 196—ГОДА В ВОЙСКОВОЙ ЧАСТИ——

Дни недели	Фамилии командиров подразделений и варианты проведения зарядки						Нормы ходьбы и бега (для всех подразделений)		
	Столбов	Петров	Козлов	Ганадзе	Мироненко	Ванин и т. д.	при проведении 1, 2 и 6-го вариантов	при проведении 3-го варианта	при проведении 4-го варианта
Понедельник	1-й	1-й	1-й	1-й	1-й	1-й	1-я	Ходьба и бег в течение 3 минут с бросками на скорость	Ходьба и бег в течение 3 минут в медленном темпе
Вторник	2-й	4-й	2-й	3-й	2-й	2-й	2-я		
Среда	3-й	2-й	4-й	2-й	3-й	3-й	2-я		
Четверг	6-й	3-й	6-й	4-й	6-й	6-й	5-я		
Пятница	2-й	2-й	2-й	2-й	4-й	2-й	3-я		
Суббота	4-й	6-й	3-й	6-й	3-й	4-й	5-я		

(продолжение см. на стр. 434)

Примечание. Подразделение — рота (батарея).

(продолжение плана)

Распределение времени (30 минут)

1-й вариант (под оркестр)	2-й вариант	3-й вариант	4-й вариант	6-й вариант
Ходьба и бег — 4 минуты. Вольные упражнения — 18 минут. Ходьба и бег (по таблице) — 8 минут	Ходьба и бег—4 минуты. Вольные упражнения — 6 минут. Упражнения вдвоем, групповые упражнения, эстафеты, броски на скорость — 12 минут. Ходьба и бег (по таблице) — 8 минут	Ходьба и бег — 3 минуты. Вольные упражнения — 3 минуты. Упражнения на снарядах и в поднимании тяжестей — 21 минута. Ходьба и бег — 3 минуты	Ходьба и бег — 3 минуты. Вольные упражнения — 3 минуты. Преодоление препятствий — 21 минута. Ходьба и бег — 3 минуты	Ходьба и бег — 4 минуты. Вольные упражнения — 8 минут. Ходьба и бег — 18 минут (по таблице)

Форма одежды № 2 — в шароварах и сапогах, без головного убора, с обнаженным торсом.

Начальник штаба . . . .

Начальник физической подготовки и спорта . . . .

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ФОРМ ОДЕЖДЫ НА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКЕ

1. В целях закаливания и предупреждения переохлаждения организма солдат форма одежды для утренней зарядки устанавливается в зависимости от температуры воздуха и силы ветра:

Температура воздуха (в градусах С)	Форма одежды	
	в тихую погоду и при небольшом ветре	при ветре более 5 м/сек
Выше +10	№ 1	№ 1
От +5 до +10	№ 1 или № 2	№ 2
От +5 до —5	№ 2 или № 3	№ 3
От —5 до —20	№ 3 или № 4	№ 4
От —20 и ниже	№ 4 или в шинелях	В шинелях

2. При установлении формы одежды для зарядки учитываются климатические особенности местности и степень закаленности личного состава. В зависимости от местных условий и накопленного опыта указанные выше температурные нормы могут изменяться (увеличиваться или уменьшаться), с тем чтобы обеспечить максимальную закаленность личного состава без вреда для здоровья.

3. В части, исходя из конкретных местных условий, начальником физической подготовки и спорта совместно с врачом разрабатывается Инструкция по применению формы одежды на зарядке.

ВЕДОМОСТЬ
УЧЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГО

№ по пор.	Звание	Фамилия и инициалы	Год службы	Кросс		Передвижение, преодоление препятствий и рукопашный бой	
				результат	оценка	результат	оценка
1	Ст. сержант	Иванов И. И.	3	»	Хор.	»	Отл.
2	Сержант	Петров П. С.	3	»	Хор.	»	Отл.
3	Ефрейтор	Николаев Я. Н.	3	»	Хор.	»	Хор.
4	Рядовой	Антипов П. Г.	2	»	Уд.	»	Отл.
5	Рядовой	Ганадзе А. В.	2	»	Неуд.	»	Хор.
6	Рядовой	Прохоров П. С.	2	»	Отл.	»	Отл.
7	Рядовой	Степанов В. В.	2	»	Неуд.	»	Хор.
8	Рядовой	Гречуха П. Е.	1	»	Хор.	»	Уд.
9	Рядовой	Антонов В. Д.	1	»	Хор.	»	Неуд.
10	Рядовой	Соколов Ф. С.	1	»	Уд.	»	Хор.

(и т. д.)

Количество общих индивидуальных оценок:
отличных . . . . . .
хороших . . . . . .
удовлетворительных . . . . . .
неудовлетворительных . . . . . .
% выполнения . . . . . .
Общая оценка взвода . . . . . .

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Форма № 1

(пример)

ТОВКИ . . ВЗВОДА. . . РОТЫ

Гимнастика					Лыжная подготовка		Общая индивидуальная оценка
перекладина	брусья	лазание	прыжки	общая оценка	результат	оценка	
оценки							
Хор.	Отл.	Отл.	Хор.	Отл.	»	Отл.	Отл.
Хор.	Отл.	Хор.	Хор.	Хор.	»	Хор.	Хор.
Уд.	Хор.	Отл.	Хор.	Хор.	»	Хор.	Хор.
Неуд.	Отл.	Неуд.	Отл.	Неуд.	»	Отл.	Уд.
Хор.	Хор.	Отл.	Уд.	Хор.	»	Неуд.	Неуд.
Хор.	Хор.	Отл.	Отл.	Отл.	»	Отл.	Отл.
Хор.	Уд.	Уд.	Хор.	Хор.	»	Уд.	Уд.
Уд.	Уд.	Уд.	Хор.	Уд.	»	Уд.	Уд.
Неуд.	Уд.	Уд.	Хор.	Уд.	»	Неуд.	Неуд.
Хор.	Хор.	Хор.	Уд.	Хор.	»	Хор.	Хор.

СВОДНАЯ ВЕДО
РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОВЕРКИ ФИЗИЧЕСКОЙ

Подразделение	Категории военнослужащих	Кросс							Передвижение, преодоление препятствий и рукопашный бой						
		количество проверенных	количество оценок: отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	% выполнивших	оценка	количество проверенных	количество оценок: отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	% выполнивших	оценка
1 батальон	Офицеры	10	1	4	4	1	90	Хор.	10	2	3	1	4	60	Неуд.
	Сержанты	20	12	6	2	—	100	Отл.	20	9	6	3	2	90	Хор.
	Солдаты	100	20	30	40	10	90	Хор.	100	10	40	38	12	88	Хор.
	Итого:	130	33	40	46	11	91,5	Хор.	130	21	49	42	18	86,2	Хор.
2 батальон	Офицеры	10	—	4	5	1	90	Уд.	10	2	4	2	2	80	Уд.
	Сержанты	20	2	10	6	2	90	Хор.	20	6	6	8	—	100	Хор.
	Солдаты	100	10	26	42	22	78	Неуд.	100	20	19	42	19	81	Уд.
	Итого:	130	12	40	53	25	80,7	Уд.	130	28	29	52	21	83,8	Уд.
Учебный взвод	Офицеры	1	—	1	—	—	100	Хор.	1	—	1	—	—	100	Хор.
	Сержанты	3	2	1	—	—	100	Отл.	3	1	2	—	—	100	Хор.
	Курсанты	20	11	9	—	—	100	Отл.	20	—	10	10	—	100	Хор.
	Итого:	24	13	11	—	—	100	Отл.	24	1	13	10	—	100	Хор.
Всего за полк	Офицеры	21	1	9	9	2	90,5	Уд.	21	4	8	3	6	73	Неуд.
	Сержанты	43	16	17	8	2	95,3	Хор.	43	16	14	11	2	95	Хор.
	Курсанты	20	11	9	—	—	100	Отл.	20	—	10	10	—	100	Хор.
	Солдаты	200	30	56	82	32	84	Уд.	200	30	59	80	31	84,5	Уд.
	Всего:	284	58	91	99	36	87,3	Хор.	284	50	91	104	39	86	Уд.

Форма № 2

МОСТЬ (пример)
ПОДГОТОВКИ ПОЛКА

Гимнастика							Плавание							Общая оценка
количество проверенных	количество оценок: отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	% выполнивших	оценка	количество проверенных	количество оценок: отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	% выполнивших	оценка	
10	5	4	—	1	90	Отл.	10	1	2	5	2	80	Уд.	Уд.
20	8	5	5	2	90	Хор.	20	4	6	6	4	80	Уд.	Хор.
100	20	29	31	20	80	Уд.	100	5	20	60	15	85	Уд.	Хор.
130	33	38	36	23	82,3	Уд.	130	10	28	71	21	83,8	Уд.	Хор.
10	3	4	—	3	70	Неуд.	10	3	2	4	1	90	Хор.	Уд.
20	3	8	4	5	75	Неуд.	20	3	12	3	2	90	Хор.	Уд.
100	25	19	38	18	82	Уд.	100	20	52	20	8	92	Хор.	Уд.
130	31	31	42	26	80	Уд.	130	26	66	27	11	90,1	Хор.	Уд.
1	—	—	1	—	100	Уд.	—	—	—	—	—	—	—	Хор.
3	2	1	—	—	100	Отл.	—	—	—	—	—	—	—	Отл.
20	2	7	10	1	95	Уд.	—	—	—	—	—	—	—	Хор.
24	4	8	11	1	96	Хор.	—	—	—	—	—	—	—	Хор.
21	8	8	1	4	81	Уд.	20	4	4	9	3	85	Уд.	Неуд.
43	13	14	9	7	83,7	Уд.	40	7	18	9	6	85	Хор.	Хор.
20	2	7	10	1	95	Уд.	—	—	—	—	—	—	—	Хор.
200	45	48	69	38	81	Уд.	200	25	72	80	23	88,5	Уд.	Уд.
284	68	77	89	50	82,3	Уд.	260	36	94	98	32	87,7	Хор.	Уд.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

Глава первая

Организация и методика физической подготовки

I. Основные положения 5
II. Организация физической подготовки 19
III. Основы методики физической подготовки 27

Глава вторая

Утренние физические упражнения (зарядка)

I. Цель и задачи 38
II. Указания по проведению зарядки . . . . . —
III. Содержание зарядки 44
Ходьба и бег . . . . . —
Вольные упражнения 46
Упражнения вдвоем и групповые упражнения 71
Скоростные упражнения 74
Преодоление препятствий . . . . . —
Упражнения на гимнастических снарядах и корабельных устройствах 75
Плавание 76
Гребля 77

Стр.

Глава третья

Гимнастика

I. Цель и задачи 78
II. Указания по проведению занятий . . . . . —
Общие указания . . . . . —
Указания по проведению подготовительной части занятий 82
Указания по проведению основной части занятий 84
Указания по проведению заключительной части занятий 89
Особенности проведения занятий по гимнастике с летным составом . . . . . —
Особенности проведения занятий по гимнастике на корабле 91
III. Упражнения для подготовительной части занятий 92
Упражнения в ходьбе и беге . . . . . —
Упражнения на гимнастической стенке 93
Упражнения на гимнастической скамейке . . . 95
IV. Упражнения для основной части занятий 97
Упражнения на перекладине . . . . . —
Упражнения на брусьях 109
Упражнения в прыжках 119
Упражнения в лазании 126
Упражнения в равновесии 132
Упражнения с тяжестями 133
Акробатические упражнения 142
Игры и эстафеты 147
Специальные упражнения для летного состава 150
Специальные упражнения для личного состава корабля 164
V. Упражнения для заключительной части занятий 188

Стр.

Глава четвертая

Передвижение, преодоление препятствий и рукопашный бой

I. Цель и задачи 189
II. Указания по проведению занятий . . . . . —
III. Способы передвижения 197
IV. Преодоление препятствий 200
Безопорные прыжки . . . . . —
Опорные прыжки 202
Прыжки в глубину 203
Перелезание и пролезание 206
Передвижение по узкой опоре 212
Соскакивание в траншею и выскакивание из нее 213
Посадка в макет танка и высадка из него . . 216
V. Метание гранат 217
VI. Рукопашный бой 223
Приемы боя автоматом (карабином) . . . . . —
Приемы боя малой лопатой 228
Удары ножом 230
Удары кулаком и ногой 232
Захваты и броски 235
Приемы обезоруживания 249
VII. Полосы препятствий и контрольные упражнения 259
Полоса препятствий и контрольные упражнения для всех подразделений Сухопутных войск, кроме танковых . . . . . —
Полоса препятствий и контрольные упражнения для танковых частей и подразделений 264
Полоса препятствий и контрольные упражнения для личного состава Военно-Морского Флота 269

Стр.

Глава пятая

Лыжная подготовка

I. Цель и задачи 274
II. Указания по проведению занятий . . . . . —
III. Строевые приемы с лыжами и на лыжах . . . 278
IV. Способы передвижения на лыжах 284
Лыжные ходы . . . . . —
Подъемы на лыжах 294
Спуски на лыжах 297
Торможения при спуске на лыжах 299
Повороты при спуске на лыжах 301
Преодоление препятствий на лыжах 302
V. Боевые приемы на лыжах 304
Приемы стрельбы с лыж . . . . . —
Метание гранат 308
Перебежки 310
Переползания 311
VI. Подготовка к маршу на лыжах 312
VII. Лыжный инвентарь 315

Глава шестая

Плавание

I. Цель и задачи 317
II. Указания по проведению занятий . . . . . —
Особенности проведения занятий у борта корабля 323
III. Способы плавания 324
Подготовительные упражнения для освоения с водой . . . . . —
Плавание вольным стилем без выноса рук из воды 326

Стр.

Плавание на боку 329
Плавание брассом 332
Плавание кролем 334
Плавание при большой волне 336
Плавание в воде, покрытой горящим мазутом —
Стартовый прыжок в воду 338
Повороты . . . . . —
IV. Плавание в обмундировании с оружием 339
Раздевание в воде 345
V. Прыжки в воду и ныряние 346
Прыжки в воду . . . . . —
Ныряние 347
VI. Оказание помощи товарищу в воде 350

Глава седьмая

Гребля

I. Цель и задачи 357
II. Указания по проведению занятий . . . . . —
III. Техника гребли 361

Глава восьмая

Легкая атлетика

I. Цель и задачи 365
II. Указания по проведению занятий . . . . . —
III. Виды легкой атлетики 368
Бег . . . . . —
Прыжки 373
Метания 377

Стр.

Глава девятая

Спортивные игры

I. Цель и задачи 382
II. Указания по проведению занятий . . . . . —
III. Виды спортивных игр 386
Ручной мяч 11 : 11 . . . . . —
Ручной мяч 7 : 7 396
Баскетбол 398
Волейбол 400
Водное поло 403

Глава десятая

Физические упражнения в условиях ограниченной подвижности и перед дежурством у аппаратов и приборов

I. Цель и задачи 407
II. Общие указания 408
III. Указания по проведению упражнений в кабине самолета в полете и на земле, на боевых постах кораблей и в укрытиях . . . . . —
IV. Указания по проведению упражнений перед дежурством у аппаратов и приборов 411
V. Указания по проведению упражнений при передвижении войск различными транспортными средствами 413
VI. Примерные комплексы физических упражнений . . 414

Глава одиннадцатая

Проверка и оценка физической подготовки

I. Общие положения 421
II. Индивидуальная оценка физической подготовки военнослужащих 424

Стр.

III. Оценка физической подготовки подразделения и части 427
IV. Учет физической подготовки 430

Приложения:

1. План (примерный) проведения утренних физических упражнений (зарядки) в части . . 433
2. Условия применения форм одежды на утренней зарядке 435
3. Формы ведомостей результатов проверки физической подготовки 436

Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР

Под наблюдением полковника *Азарова К. Г.*
и редактора полковника *Гулевича И. Д.*
Технический редактор *Соколова Г. Ф.* Корректор *Турченко Р. А.*

Сдано в набор 18.08.59. Подписано к печати 11.12.59.
Формат бумаги $70\times92^{1}/_{32}$—14 печ. л.=16,38 усл. печ. л. 14,437 уч.-изд. л.
Г-52357

Военное издательство Министерства обороны Союза ССР
Москва, К-9, Тверской бульвар, 18

Изд. № 2/2090. Зак. 541

Отпечатано с матриц во 2-й типографии
Военного издательства Министерства обороны Союза ССР
Ленинград, Д-65, Дворцовая пл., 10

Продаже не подлежит